

ЛЕЧИМ ЯЗВУ И ГАСТРИТ

- Правила
лечебного
питания
- 15 целебных
трав
- Медовая
аптечка



12+

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ЛЕЧИМ ЯЗВУ И ГАСТРИТ

Мы живем, пока в организме вырабатывается энергия. А для этого нужны питательные вещества, которые сначала проходят через пищеварительную систему. И желудок занимает в ней важнейшее место. В нем перерабатывается и обеззараживается пища, на него приходится немалая нагрузка. Поэтому нет ничего удивительного в том, что, несмотря на его поразительный запас прочности, иногда он дает сбой. В таких случаях ухудшаются не только пищеварение, но и общее самочувствие.

Почему возникают заболевания, поражающие желудок, прежде всего гастрит и язва? Как их распознать и защитить себя от риска? И наконец, чем можно лечиться, кроме назначенных доктором препаратов? Чтобы справиться с такими недугами, очень важно правильно питаться, соблюдать диету. А что именно надо есть? И что еще поможет навсегда распрощаться с болезнями желудка? В новом выпуске «Аптечки-библиотеки» вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы. Каждый сможет подобрать для себя народные средства: доступные целебные растения, упражнения лечебной физкультуры и не только.

Берегите свой желудок, лечите его вовремя и всегда заботьтесь о нем! Тогда он никогда вас не подведет.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

Что уязвимо в желудке?	3
Секреты пищеварения	5
10 факторов риска.	7
Курение – удар по желудку	9
Лекарственная безопасность	10
Почему вреден стресс?	12
Опасное очищение желудка	13
Как справиться с перееданием?	14
Симптомы неполадок	16
Методы диагностики	17
Вредные способы самолечения	19

ЛЕЧИМ ГАСТРИТ

Гастрит острый и хронический	23
Ставим диагноз.	25
Определяем свою кислотность.	26
Зачем нужны антациды?	27
Польза картофельного сока	29
Поможет гомеопатия	30
Лекарства из недр земли	33
Медовая аптечка	34
Лучшие целебные травы	36
10 заповедей целебного питания.	38

ЯЗВА И ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Откуда берется язва?	41
Особенности течения язвы	43
Первая помощь при приступе.	45
Внимание: прободение!	46
Причины сезонных обострений	47
Стратегия лечения.	48
Народные средства.	49
7 целебных сборов	51
Вода вместо таблеток.	52
Полезно ли молоко при язве?	53
Желудочные полипы	54
Что такое эрозия?	55
Почему опускается желудок?	56

ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Красный список продуктов	59
Преимущества дробного питания ...	61
Все зависит от кислотности.	63
Диета для лечения язвы	64
Волшебный витамин U	66
Лечебные кисели	67
Вся польза льна	69
Бананы – отрада для желудка.	70
Готовим слизистые супы.	72
Доктор кориандр.	73
Рецепты для сладкоежек	74
Чем заменить кофе?	75

ЛУЧШИЕ ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

Аир болотный	79
Алоэ лекарственное.	80
Алтей лекарственный	82
Вахта трехлистная	82
Горец змеиный	83
Зверобой продырявленный	84
Календула лекарственная	86
Кипрей узколистный	87
Лопух большой	89
Мята перечная	90
Подорожник большой	91
Ромашка лекарственная	92
Укроп огородный.	93
Чага (березовый гриб)	94

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Психологические истоки болезни ...	97
Аутогенная тренировка	99
Учимся расслабляться	100
Китайская гимнастика	101
Упражнения при гастрите	102
Лечебные движения при язве	104
Эффективный точечный массаж.	106
Соковая терапия	107
Два варианта обертываний	110

Почему болит желудок?

Что уязвимо в желудке?

Со школьных уроков анатомии помнится, что желудок – это мускульный мешок, достаточно прочный и устойчивый даже к соляной кислоте. Почему же тогда так часто с ним случаются проблемы?

Н.В. Богомазова, г. Курган

Действительно, наш желудок – очень устойчивый орган и рассчитан на достаточно большие нагрузки. Ведь на него приходится важная часть пищеварительного процесса – механическая и химическая подготовка поступившей через рот и пищевод пищи к дальнейшей обработке и усвоению в кишечнике. Тем не менее уязвимых мест в этом органе немало, и если подвергать его различным негативным факторам, о которых пойдет речь в ответе на один из следующих вопросов, проблемы с желудком могут возникнуть даже у

самого физически сильного человека.

Что представляет собой этот орган? Действительно, его можно описать как мускульный мешок, расположенный между пищеводом и двенадцатиперстной кишкой. Если спроецировать положение желудка на поверхность живота, большая его часть будет находиться слева от средней линии (условной линии, вертикально делящей наше тело на две половины), а меньшая часть – справа от нее. Иногда по форме желудок сравнивают с большим носком. При этом

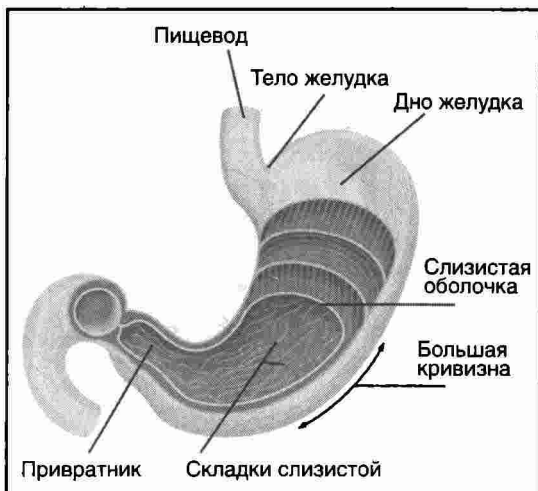
его верхушка сориентирована вверх и вправо, а большая кривизна («пятка») — книзу и влево.

Форма и размеры нашего желудка меняются в зависимости от количества желудочного содержимого (он может увеличиваться в объеме в 4 раза!), положения тела. Изменить форму желудка могут и различные заболевания, например, при рубцующейся язве он может принять форму песочных часов, а при асците и опухолях брюшной полости становится похож на рог.

Желудок делится на несколько отделов. Получив на руки результаты обследований (рентгена или ФГДС), вы можете прочитать, в каком из отделов обнаружился проблема.

Место впадения пищевода в желудок называется кардиальным отделом. На их границе располагается мышечный сфинктер (кардия). В норме он открывается только в одном направлении, пропуская пищу из пищевода в желудок и не пуская ее обратно. Это первое уязвимое место — если кардия перестает работать нормально, происходит заброс кислого содержимого в пищевод. Это состояние называется гастроэзофагельным рефлюксом, его основной симптом — постоянная изжога.

Следующая часть желудка — его тело — самая обширная. Располо-



женные вдоль малой кривизны желудочные складки имеют продольное направление и образуют так называемую желудочную дорожку. Здесь происходит основная работа по химической переработке поступившей в желудок пищи. Основные проблемы этого отдела — воспаление (гастрит) и язвы.

Третий отдел — пилорический (или привратниковый). Здесь желудок переходит в двенадцатиперстную кишку. Между ними, опять же, расположен сфинктер, работающий только в одном направлении. Если нарушается его работа, в желудок попадает желчь, на его стенках появляются язвы.

Стенки желудка многослойные. Изнутри он выстлан слизистой оболочкой. Как следует из названия, она постоянно вырабатывает слизь с богатым содержанием бикарбоната. Слизь обволакивает стенки желудка изнутри и защищает их от

разрушения под действием кислоты и ферментов. В подслизистом слое располагаются железы, вырабатывающие компоненты желудочного сока – соляную кислоту, фермент пепсин, различные биологически активные вещества. Подслизистая оболочка также обеспечивает питание и кровоснабжение слизистой, которая сама лишена кровеносных сосудов. Здесь же находятся нервные волокна.

Большую часть стенки желудка составляет мышечная оболочка, которая состоит из гладкой мускулатуры. Она обеспечивает моторную функцию желудка – перемешивание пищи, ее проталкивание в кишечник или пищевод (при рвоте). Основные ее проблемы – нарушения моторики («ленивый желудок») и язвы, которые возникают, когда

слизистая оболочка перестает выполнять свои защитные функции и кислота начинает «разъедать» мышцы.

Самый наружный – серозный – слой представляет собой тонкую пленку. Здесь постоянно вырабатывается жидкость, смазывающая внутренние органы и уменьшающая трение между ними. Также здесь располагается большое количество чувствительных нервных волокон.

Боль в желудке связана с их раздражением. Она может возникать не только при язве или гастрите, но и, например, при переедании, когда серозная оболочка растягивается.

Как видите, строение желудка не такое уж и простое, и мест, в которых могут возникать различные проблемы, в нем немало.

Секреты пищеварения

Я считала, что желудок – главный орган пищеварительной системы, где усваивается пища. Но внук-школьник сказал, что это не так. В чем же заключаются тогда его функции?

Е.Т. Жихарева, г. Тобольск

Действительно, основные процессы пищеварения и усвоения происходят в тонком кишечнике. Именно здесь пища расщепляется до простейших веществ, которые потом впитываются через его стенки и поступают в кровь. Но и на желудок возлага-

ются большие задачи, от его нормальной работы зависит дальнейшее пищеварение.

Основная роль желудка – накопление и частичное переваривание пищи. На первом этапе она измельчается с помощью зубов и языка в ротовой полости. Там же

происходит первичная химическая обработка: в слюне содержатся ферменты, расщепляющие крахмал. Потом через пищевод, служащий лишь «путепроводом», порции пищи поступают в желудок. И здесь начинаются сложные химические реакции.

Воздействие на пищу оказывается в этом органе от 1,5 до 6 часов, в зависимости от ее состава и консистенции. Самое большое время проводят в желудке жиры, особенно в сочетании с белками, например жирная баранина или свинина. Постное мясо и углеводы покидают его быстрее всего.

В состав желудочного сока входят соляная кислота и пепсин. Ферменты желудочного сока частично расщепляют содержащиеся в пище белки и жиры, а соляная кислота воздействует на белки и сложные сахара, подготавливая их к дальнейшему расщеплению.

Кроме того, соляная кислота — это часть защитной системы организма, она разрушает поступающие вместе с пищей микроорганизмы.

Еще одна ее функция — превращение трехвалентного железа, которое поступает с пищей, в необходимое для процесса кроветворения двухвалентное.

Выработка желудочного сока начинается еще до начала приема пищи под действием внешних раздражителей, таких как запах пищи, ее вид, мысли о еде или приближение времени обычного принятия пищи. При этом запускаются цепи

условных рефлексов. Но наибольшее количество желудочного сока все же выделяется при непосредственном поступлении пищи в желудок.

Пищевой комок раздражает нервные рецепторы подслизистого слоя и непосредственно клетки желез желудка. Общее количество желудочного сока, вырабатываемого в сутки, может достигать 2 л.

В процессе пищеварения также увеличивается выработка слизи, и содержащиеся в ней сложные органические соединения образуют защитный барьер желудка, предотвращающий его самопереваривание.

Двигаясь по желудку, пищевой комок окисляется, при достижении определенного pH (показателя кислотности) срабатывает сфинктер привратника, и с помощью сокращений мышечной стенки переработанная в желудке пища (на этом этапе ее называют химусом) порциями попадает в двенадцатиперстную кишку, где продолжается процесс пищеварения. С этого момента выработка желудочного сока приостанавливается.

Хотя основные питательные вещества всасываются в кишечнике, в желудке тоже происходит усвоение некоторых соединений. Это некоторые аминокислоты, сахара, вода, минеральные соли.

Здесь же происходит основное всасывание алкоголя. Поэтому при злоупотреблении спиртными напитками этот орган страдает в первую очередь!

10 факторов риска

Я всегда старалась питаться правильно, регулярно, но все равно у меня появился гастрит. Разве питание – это не основной враг желудка?

Н. Кушерева, г. Калининград

Нерациональное питание – лишь один из факторов риска развития заболеваний желудка, хотя и очень важный. Но нередко гастриты и язвы появляются даже у тех людей, которые ведут вполне здоровый образ жизни. Это связано с воздействием на слизистую желудка других факторов. Что приводит к этим заболеваниям?

1 Стрессы и повышенные нервные нагрузки. При них в кровь выбрасываются гормоны, которые негативно действуют на пищеварение, происходит спазм сосудов, нарушается выработка ферментов. Подробнее о влиянии стресса на состояние желудка говорится в ответе на один из следующих вопросов.

2 Плохое питание. Сюда относится не только употребление некачественной пищи, что приводит к пищевым отравлениям и расстройствам желудка. Прежде всего речь идет о нарушении режима питания. Если после скромного завтрака следующий прием пищи – обильный ужин, желудок не справляется с такой ударной на-

грузкой, тем более что в течение всего дня на его слизистую воздействовал желудочный сок, выработка которого не была подкреплена пищей. А ведь многие еще имеют привычку бесконечно жевать жевательную резинку, не задумываясь, что при этом включается условный рефлекс – раз человек жует, желудок немедленно начинает производить пищеварительный сок, а поскольку в него ничего не поступило, кислота и пепсин начинают воздействовать на слизистую оболочку. Тот же рефлекс срабатывает и при запахе или виде пищи, поэтому рекомендуется, если вы ощутили аромат еды или увидели ее, но при этом не имеете возможности сразу поесть, хотя бы выпить стакан обыкновенной воды, чтобы разбавить желудочный сок и уменьшить концентрацию соляной кислоты. Самый оптимальный способ питания для поддержания здоровья желудка – дробное, небольшими порциями, но часто. Существуют также продукты, которые особенно опасны для желудка. Подробнее о том, какая еда вредна для пищеварения и как организовать свой рацион, читайте в главе про целебное питание.

3 Наследственная предрасположенность. Почти половина желудочных больных имели или имеют родственников с такими же заболеваниями. Причем чем ближе родство, тем вероятнее возникновение гастрита. Но это не значит, что если у кого-то из близких есть болезни желудка, то они обязательно появятся и у вас. Предрасположенность не означает 100-процентную вероятность – все зависит от сочетания других факторов риска.

4 Другие заболевания внутренних органов. Работа желудка тесно связана с работой всех систем. Проблемы с желудком часто сопутствуют сахарному диабету, заболеваниям щитовидной железы. Их возникновению способствуют железodefицитная анемия и гиповитаминоз. Токсический гастрит развивается при хронической почечной недостаточности из-за того, что азотистые шлаки проникают через стенку желудка, повреждая ее. При хронических воспалительных заболеваниях кишечника (колиты, энтероколиты) слизистая оболочка желудка также может страдать.

5 Аллергия. Аллергические реакции могут поражать слизистую, например, при употреблении большого количества шоколада, яиц или клубники, то есть продуктов-аллергенов. В этом случае развивается так называемый эозинофильный гастрит.

6 Вредные привычки, особенно злоупотребление алкоголем, почти всегда сопровождаются проблемами с желудком. Хроническая интоксикация приводит к нарушению кровоснабжения и дистрофии слизистой.

7 Острый гастрит и даже язвы могут быть вызваны отравлением. Чаще всего они происходят случайно, особенно у детей и подростков, когда они выпивают по ошибке агрессивные жидкости – уксусную кислоту, нашатырь, растворители и прочее. Также заболевания желудка могут развиваться у людей, которые многие годы работают на вредных производствах.

8 Злоупотребление лекарствами – еще одна из распространенных причин нарушений работы желудка. Всегда обращайтесь внимание на инструкции, в которых указывается, когда нужно принимать средство – до или после еды, в каких дозировках и нужно ли оно вообще в вашем состоянии, или можно обойтись другими, более мягкими лекарствами.

9 Инфекции. Хотя соляная кислота убивает значительную долю попадающих с пищей и водой микроорганизмов, погибают далеко не все из них. А одна из бактерий – хеликобактер пилори – даже чувствует себя в кислой среде желудка очень комфортно и является основной причиной развития гастритов и язв. Особые ротавирусы

могут вызывать гастроэнтерит, который еще называют желудочным гриппом. Чтобы защититься от возбудителей болезней желудка, нужно соблюдать гигиену, не есть пищу с истекшим сроком хранения или приготовленную в антисанитарных условиях и, конечно же, укреплять общий иммунитет.

70 Механические нагрузки на брюшную полость.

Сюда относится не только поднятие тяжестей, которое может стать причиной смещения (опущения) желудка. Тугие ремни и корсеты нарушают кровоснабжение желудка и становятся причиной его воспаления.

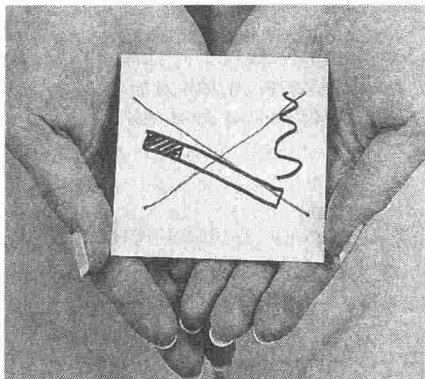
Курение – удар по желудку

Ясно, что курение вредит легким и сердцу. Но почему врач строго-настрого запретил мне курить, если с дыханием и сосудами у меня все в порядке, а есть только язва желудка?

Т.В. Филимонов, г. Сыктывкар

Некотрые врачи говорят, что курение во сто крат опаснее для пищевода и желудка, чем алкоголь. Табачный дым, помимо бронхов и легких, попадает в пищеварительный тракт, оказывая прямое воздействие на слизистую.

После каждой выкуренной сигареты через сложную систему химических реакций, происходящих в организме под воздействием никотина, увеличивается выделение желудочного сока, а аппетит снижается или совсем пропадает. То есть человек ничего не ест, а неиспользованная кислота начинает воздействовать на слизистую оболочку. Любимая многими утренняя сигарета на голодный желудок или с чашкой крепкого кофе – прямой путь к гастриту и язве.



Кроме того, нарушаются кровоснабжение пищевода и желудка, их моторика. Пища, которая находится в желудке, не переходит в кишечник, а начинает разрушительно действовать на его стенки. То есть и курение на сытый желудок тоже приносит большой вред.

Часть дыма при вдыхании попадает напрямую в желудок, уже непосредственно действуя раздражающе на слизистую, а ведь в дыме содержатся не только никотин, но и многочисленные смолы, в том числе канцерогенные.

Кроме того, курение очень сильно воздействует на иммунную систему, и лечение болезней желудка у курильщиков занимает больше времени, при этом периоды ремиссии между обострениями значительно короче, чем у людей, не страдающих от этой вредной привычки. Поэтому совет ваше-

го доктора очень важен. Людям с большим стажем курения бывает трудно отказаться от этой привычки самостоятельно, даже имея сильную волю, потому что возникает физиологическая зависимость.

В таких случаях проконсультируйтесь с врачом и призовите на помощь достижения современной медицины.

Существуют лекарства, позволяющие постепенно уменьшить дозировку сигарет, поставляя в организм чистый никотин. Другие средства блокируют в головном мозге центры удовольствия.

Лекарственная безопасность

Я лечила боли в суставах противовоспалительными средствами, а в результате заработала язву желудка. Какие еще лекарства могут быть опасными для него?

Анна Николаевна Судякова, г. Шарья

Поскольку большинство медикаментов принимаются перорально, то есть через рот, в виде таблеток, неудивительно, что первый удар приходится на желудок. Лекарства, способные приводить к возникновению язвенной болезни, специалисты выделяют в особую группу – ульцерогенных средств, от латинского *ulcer*, то есть «язва».

Какие медицинские препараты к ним относятся? Самую обширную группу составляют обезболивающие и противовоспалительные



средства. Они же наиболее популярные. С их помощью можно избавиться от головной или другой боли, снять воспаление, сбить температуру. Но при этом они раздра-

хают слизистую оболочку желудка, ослабляют ее и при длительном и неправильном приеме приводят к возникновению гастритов и язвы. Пожалуйста, запомните основные препараты из этой группы и не употребляйте их бесконтрольно, соблюдая указания по применению из инструкции: ацетилсалициловая кислота (аспирин), анальгин, парацетамол, бутадол, индометацин, ибупрофен, напроксен. Это названия действующих веществ, а готовые лекарства могут продаваться под другими торговыми марками. Состав каждого конкретного средства указывается на упаковке и в прилагаемой инструкции – внимательно читайте эту информацию перед тем, как начать принимать таблетки, особенно если вы покупаете их без консультации с врачом.

Следующую группу препаратов, которые могут представлять опасность для слизистой оболочки желудка, составляют противомикробные и противопаразитарные лекарства, прежде всего антибиотики – эритромицин и пенициллин и их производные. О том, как влияет конкретный препарат на желудок, можно прочитать в инструкции, так же, как и о том, когда лучше принимать его: до еды или после.

Лекарства, относящиеся к группе пищевых ферментов – фестал, мезим-форте, аллохол и другие, если при их приеме не ориентироваться на рекомендуемое время приема (как правило, за полчаса до еды или во время ее), также могут привести к разрушению слизистой.

Гормональные препараты, особенно наиболее часто используемые в лечении воспалительных и аллергических заболеваний, преднизолон и гидрокортизон, подавляют иммунитет и одновременно стимулируют выброс повышенного содержания всех пищеварительных ферментов. К другим лекарствам, которые неблагоприятно воздействуют на желудок, относятся кофеин, антикоагулянты (препараты, препятствующие свертываемости крови), хлорид калия, препараты наперстянки, некоторые инсулины.

Как обезопасить свой желудок при лечении других заболеваний?

1 Строго следуйте указаниям врача, соблюдая назначенные им дозировки, сроки лечения и правила приема.

2 Предупредите доктора о том, что у вас есть предрасположенность к язве или вы испытываете стресс, ведь иногда таблетки можно заменить инъекциями, которые в значительной степени менее опасны для желудка.

3 Не занимайтесь самолечением. Очень многие люди, прочитав о том, что аспирин помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, начали бесконтрольный его прием, в результате среди врачей появился даже особый термин (не научный, конечно) «аспириновая язва».

Почему вреден стресс?

Правда ли, что гастрит и язва часто появляются от нервов? Какая взаимосвязь между стрессом и проблемами с желудком?

Л.И. Баталова, г. Норильск

По мнению психологов, занимающихся психосоматикой, то есть взаимосвязью между физическим состоянием человека и его психикой, большая часть недугов в той или иной степени связана со всевозможными стрессовыми ситуациями. Для болезней желудка фактор стресса является одним из основных.

Существует подтвержденная исследованиями зависимость между уровнем заболеваемости гастритом и язвой и профессиональной деятельностью. Бизнесмены и руководители различного уровня, диспетчеры, пилоты, водители, врачи, учителя, на которых лежит ответственность за жизнь и здоровье других людей; милиционеры, охранники, сотрудники спасательных и аварийных служб, студенты и аспиранты, которые испытывают сильнейшее волнение во время сдачи сессии, более подвержены риску заболеваний желудка. Им способствуют также работа по ночам, нерегулярное питание, постоянные стрессы.

Существует взаимосвязь между типом темперамента и заболеваемостью. Наименее подвержены опасности получить гастрит и язву

флегматики, а вот холерики и сангвиники находятся в зоне риска.

Спусковым крючком для возникновения гастрита и особенно язвы может стать и физический стресс, который накладывается на психологический. Это происходит при различных травмах и заболеваниях, например при сердечно-сосудистых. Болезни желудка нередко случаются у спортсменов (а также у артистов балета), работающих на пределе своих физических сил и при этом постоянно подвергающихся сильнейшим эмоциональным нагрузкам.

Вы спрашиваете, какова взаимосвязь между стрессом и работой желудка?

Во-первых, любые длительные стрессы приводят к снижению иммунитета, что увеличивает риск заражения хеликобактер пилори – микроорганизмом, ответственным за значительный процент случаев гастритов и язвы.

Во-вторых, во время стресса включается сложная система нервно-гуморального ответа. При эмоциональном напряжении резко увеличивается выработка желудочного сока. Поестся удастся не всегда, значит, не задействованная

в пищеварении кислота будет разрушительно действовать на слизистую. Кроме того, гормональной системой начинают вырабатываться вещества, которые уменьшают выработку желудочной слизи и ухудшают ее качественный состав. Нарушаются кровоснабжение желудка, процесс восстановления эпителиальных клеток.

Именно по этой причине очень важно научиться управлять своими стрессами и бороться с их по-

следствиями. Методик для этого существует немало. Это аутотренинг, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия.

Если со стрессами справиться не удастся, могут понадобиться помощь специалиста и медикаментозные средства. Но ни в коем случае нельзя принимать лекарства самостоятельно, поскольку их побочные действия, если их не учитывать, могут быть еще опаснее, чем стресс.

Опасное очищение желудка

У меня есть знакомая, которая, для того чтобы сбросить лишний вес, часто после обильной еды устраивает очищение желудка, вызывая рвоту. Говорит, что это хороший способ. Не опасно ли так делать?

И.М. Дюжева, г. Астрахань

Похудение с помощью регулярного опорожнения желудка после еды крайне опасно! Могут развиваться такие заболевания, как булимия (повышенный неконтролируемый аппетит), анорексия (отвращение к еде, когда один ее вид вызывает тошноту), что приводит к истощению организма. Эти состояния трудно поддаются лечению, требуется серьезная психологическая помощь. Известно немало случаев, когда булимия и анорексия приводили к смерти даже известных людей – моделей и артистов.

Опасно такое очищение и в менее отдаленной перспективе. Как только пища попадает в желудок, начинает вырабатываться сок, содержащий соляную кислоту и ферменты. После искусственно вызванной рвоты пищи в желудке уже нет, но выработка сока еще какое-то время продолжается на рефлекторном уровне. В результате эта смесь сильных по своему действию химических соединений начинает действовать на стенки желудка, что грозит гастритом, язвой, хронической изжогой, кашлем из-за заброса кислоты в пищевод

при рвоте, откуда она может попасть в трахею и бронхи.

Это еще не все. В пищеварении участвуют гормоны, прежде всего инсулин. Он вырабатывается, когда через стенки ротовой полости и желудка начинают всасываться первые порции сахара. Если же пища из желудка удалена, инсулин в крови остается, в результате все небольшие количества глюкозы быстро «сгорают» полностью, и через какое-то время организм начинает испытывать острую нехватку энергии. Кроме того, наша эндокринная система устроена очень тонко, и сбои в работе в одной ее части сразу приводят к нарушениям функции других желез – щитовидки, гипофиза, надпочечников, половых. Это уже очень серьезное состояние, лечить которое потом придется долго.

Возникнут проблемы с внешним видом. Дефицит витаминов, жирных кислот, микроэлементов скажется на состоянии кожи, волос и ногтей. Постоянное воздействие кислого содержимого желудка на зубы может привести к изменению их цвета, разрушению и выпадению.

Искусственная рвота может принести пользу только при пищевом отравлении, когда нужно удалить яды из желудка. Для борьбы с лишними килограммами пользоваться таким способом очень опасно. Существует немало других методик – различные сбалансированные диеты, физическая активность, средства, подавляющие чрезмерный аппетит, групповая и индивидуальная психотерапия и т.д.

Как справиться с перееданием?

Иногда во время праздничных застолий переедаю, начинает болеть желудок. Друзья советуют принимать в таких случаях ферменты. Могут ли они навредить? Как правильно поступать в таких случаях?

Д.В. Зязина, г. Харьков

Конечно, можно сказать, что самый простой и эффективный рецепт от переедания – меньше есть, сделав упор на легкие овощные блюда, а не на жареное мясо, оливье и селедку под шубой. Но сила традиций сильнее увещева-

ний врачей и диетологов. Какие советы можно дать на такие случаи?

● Препараты, которые рекомендуют вам друзья, содержат пищеварительные ферменты. Это лекарства, принимать их часто вредно. Хотя как средством

первой помощи при переедании ими воспользоваться можно. Но не более 1-2 таблеток, а не целую горсть, как делают многие. Эти лекарства немного разгрузят желудок и поджелудочную железу. Только не следует слишком много есть, уповая на волшебную силу ферментов, обещанную в рекламе. Быстрого освобождения от неприятных симптомов переедания не случится, просто станет немного полегче. Ферментные препараты никак не влияют на последствия злоупотребления алкоголем.

- В какой-то степени облегчить тяжесть в желудке помогут отвары семян укропа или кориандра (1 ст. л. на 1 стакан воды, кипятить 5 минут), а также ромашковый и мятный чаи. Выпить их нужно через полчаса после еды.

- Можно сделать легкий массаж живота. Для этого лягте на

спину, подложив под голову небольшую подушку, а ноги немного согнув в коленях. Положите правую ладонь на область пупка и пройдитесь вокруг него (по часовой стрелке) подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев. Затем постепенно расширяйте круг, чтобы пальцы дошли до грудной клетки и нижней части живота. После чего погладьте весь живот ладонью, опять же по часовой стрелке вокруг пупка.

Если вы переели до боли в животе, то дам такую рекомендацию: выпейте воды и прочистите желудок. После этого – ромашковый чай и больше ничего.

Прибегать к этому средству можно только в исключительных случаях, поскольку оно чревато негативными последствиями, о чем говорилось в ответе на вопрос об опасном очищении.

Личный опыт

Анемия от гастрита

Никогда бы не подумала, что малокровие может сообщать о том, что плохо работает желудок. У меня бывали неприятное чувство в животе, легкая тошнота по утрам, но других симптомов не было заметно. Зато стала отмечать постоянную усталость, головокружения, сонливость. Анализы показали сниженный гемоглобин. Врач стала разбираться – на диетах я не сидела, со щитовидкой все в порядке. На всякий случай сделали ФГДС, и обнаружилось, что желудок воспален. Доктор сказала, что это, скорее всего, и есть причина малокровия, потому что при больном желудке нарушается усвоение железа. Когда я пролечила желудок, пришел в норму и мой гемоглобин.

А.Т. Ключева, г. Таганрог

Симптомы неполадок

Желудок у меня никогда особенно не болел, но на профилактическом обследовании врач обнаружил язву. Какие симптомы, кроме боли, указывают на проблемы с желудком?

К.У. Хайруллина, г. Самара

Боль – это сторожевой пес организма, как говорят врачи. Она предупреждает о том, что в каком-то органе возникли нарушения, требующие вашего внимания. Но далеко не всегда болевой симптом появляется первым. В случае с желудком заметные боли говорят о том, что неполадки уже достаточно серьезные и требуется срочная медицинская помощь. Поэтому очень важно замечать другие проявления болезней желудка, которые возникают до того, как он начнет болеть.

1 **Изжога и чувство жжения в подложечной области.** Они связаны с забросом кислого содержимого из желудка в пищевод. Изжога может быть постоянной, указывая на проблемы с кардией – сфинктером на границе желудка и пищевода. Она возникает при гастритах с повышенной кислотностью, иногда при язвенной болезни. Изжога может появляться и у здорового человека, если он перел или пища была слишком кислой, жирной, а также при наклонах и физических нагрузках непосредственно после еды. Когда изжога

мучает вас постоянно, не надо просто гасить ее антацидными средствами и тем более пить раствор пищевой соды. Нужно провериться у гастроэнтеролога и устранить первопричину этого симптома.

2 **Отрыжка, если она возникает даже на голодный желудок.** Запомните: отрыжка кислым указывает на повышение кислотности, отрыжка тухлым – на процессы гниения в желудке при низкой кислотности.

3 **Изменения в аппетите – его снижение, потеря или, наоборот, усиление.** Этот симптом может возникать и при других заболеваниях – воспалении печени, гормональных и нервных нарушениях, но нередко он напрямую связан с проблемами в желудке.

4 **Нарушения стула, то есть запоры (задержка опорожнения кишечника более 48 часов) и диарея (жидкий стул при частом опорожнении кишечника).** Если желудок работает плохо, в кишечник поступает плохо подготовленная пища, что приводит к плохому

ее усвоению в этом отделе пищеварительной системы. Кроме запоров и диареи, могут возникать метеоризм, бурление, боли внизу живота. Внимание: если в стуле присутствует кровь или он окрашен в черный цвет (симптом желудочного кровотечения), к доктору нужно обратиться незамедлительно!

5 Стойкий неприятный запах изо рта при том, что зубы здоровы и вы регулярно их чистите. Также настораживающий симптом – неприятный вкус во рту, появляющийся без причины, или чрезмерное выделение слюны.

6 Тошнота и рвота, которые возникают после еды или,

наоборот, на голодный желудок, особенно по утрам. Особенно вас должна напугать рвота с кровью, в этом случае немедленно вызывайте скорую помощь.

7 Боли в области желудка, возникающие сразу после еды, через пару часов после нее или на голодный желудок. По времени, с которым связаны боли, врач может определить, какой отдел пищеварительной системы поражен. Боли могут иногда отдавать в другие области – грудь, плечи, поясницу, их можно спутать с сердечными или почечными. Появление боли – это прямое указание на то, что визит к доктору откладывать нельзя.

Методы диагностики

У меня побаливает желудок, но боюсь идти к врачу – меня пугает перспектива глотать «кишку». Какие еще методы используются для диагностики?

Н. Терентьева, г. Воркута

Диагностика проблем с желудком начинается с первого визита к врачу. Время приема ограничено, поэтому постарайтесь точно рассказать доктору о том, когда вы впервые почувствовали ухудшение состояния, как проявляет себя боль и как она ведет себя по отношению к приемам пищи. Хороший доктор, со своей стороны, обратит

внимание на ваше общее состояние. Если вы сели скорчившись и положили сжатую в кулак руку на подложечную область, однозначно можно сказать, что у вас либо обострение гастрита, либо язва. Бледные кожные покровы говорят, если одновременно есть жалобы на боль в желудке, о язве, так как при гастрите цвет кожи чаще всего не

меняется. Язык является «зеркалом» желудка. У людей с любыми заболеваниями желудка, особенно при обострении заболевания, он будет обложен белым налетом. При язвенной болезни желудка, атрофическом или гипертрофическом гастрите, раке желудка сосочки на языке атрофируются, можно наблюдать так называемый географический язык, действительно похожий на трехмерную карту холмистой области.

После первичного осмотра врач даст вам направление на анализы и, возможно, сразу на фиброгастроудоденоскопию или рентген.

● **Анализ крови** покажут изменения в скорости оседания эритроцитов (СОЭ) и уровне лейкоцитов, которые могут сообщить о наличии воспалительного процесса в организме.

● **Анализ кала** необходим для того, чтобы определить, нет ли в кале скрытой крови. Положительный результат сообщает о том, что в желудке есть кровоточащая язва и необходима немедленная госпитализация.

● **Фиброгастроудоденоскопия (ФГДС, или, как говорят в народе, «кишка»)** – самый информативный метод при обследовании желудка. Он позволяет наглядно увидеть любые изменения в слизистой, от воспаления до язвы, а также, при необходимости, взять для исследования небольшой кусочек ткани или порцию желудочного сока, чтобы выяснить, присутствуют ли в желу-

дке бактерии или опухолевый процесс. Процедура эта абсолютно безопасная, хотя приятной ее назвать сложно. Современные фиброскопы имеют небольшой диаметр трубки, обследование занимает значительно меньше времени. Результаты исследования (снимки) можно сразу распечатать. За шесть часов до обследования нельзя есть, за два часа – пить. Если вы курильщик, желательно хотя бы несколько часов воздержаться от сигарет, это поможет уменьшить рвотный рефлекс. Непосредственно перед обследованием в рот впрыскивается раствор анестетика (лидокаина). Это необходимо для подавления рвотного рефлекса. Вам дадут специальный загубник, который предотвратит рефлексорное закусывание фиброскопа, а также предохранит эмаль зубов от повреждения видеокамерой. Чтобы все прошло гладко и вы не испытали дискомфорта, постарайтесь полностью расслабить все мышцы вашего тела, дышите медленно, но не очень глубоко, только через рот, не делайте глотательных движений. После обследования никаких специальных мер принимать не нужно – можно есть и пить. Легкое саднение в горле проходит быстро.

● **Рентгенография желудка** проводится для уточнения диагноза, чтобы увидеть изменения в форме и положении желудка. В гастроэнтерологии при проведении рентгенологического обследования используется специальное вещество, которое не

пропускает рентгеновские лучи, – безвкусная взвесь бария, которую нужно выпить перед процедурой. Рентгеноскопия абсолютно безопасна и не доставляет никакого дискомфорта.

- **Томография** проводится также с помощью рентгенографического аппарата, подключенного к компьютеру. Она позволяет оценить моторику желудка, так как делается сразу несколько снимков.

- **Ультразвуковое исследование (УЗИ)** используется как вспомогательное обследование, которое позволяет оценить состояние стенок желудка. Врач может рассмотреть характерный для гастрита и язвы рисунок поверхности слизистой и, оценив его, поставить диагноз. По сравнению с ФГДС и рентгеноскопией этот метод значительно менее информативен, хотя и более комфортен.

Вредные способы самолечения

Не раз слышал совет лечить язву желудка с помощью чистого спирта. Действительно ли этот способ может помочь?

Н.С. Мушкин, г. Воронеж

Уважаемый читатель! Такой способ «лечения» действительно существует, но вреда от него намного больше, чем возможной пользы.

- **Алкоголь** – это мощный антисептик, он прижигает язву так же, как делает это с ранками на коже. Но аналогично воздействию на порезы и царапины, он никак не способствует и даже задерживает заживление поврежденной слизистой. Дело в том, что спирт уничтожает клетки, которые отвечают за процесс ее восстановления. К тому же алкоголь еще больше обжигает слизистую, вызывает спазм сосудов, увеличивает выделение соля-

ной кислоты. Использовать водку, медицинский спирт, коньяк и другие алкогольные напитки для лечения категорически противопоказано. Это не единственный вредный способ, который можно встретить в книгах или газетах. Существуют и другие средства, которые при гастрите или язве применять нельзя, поскольку они чреваты осложнениями.

- **Пищевая сода** против изжоги – одна из таких методик. Сода действительно нейтрализует кислоту, но при этом выделяется тепло и газ, которые сильно раздражают слизистую. К тому же, если дозировка соды подобрана не-

правильно, желудочный сок может приобрести щелочную реакцию, что вызовет ожог желудка. К тому же частое употребление соды для борьбы с изжогой может вызвать обратный эффект – кислотность будет повышаться и неприятные симптомы с каждым разом будут становиться все сильнее. Для того чтобы справиться с изжогой, нужно лечить желудок с помощью диет, антацидов и обволакивающих средств.

● **Антибиотики.** Часто даже при незначительных пищевых отравлениях, которые могут самостоятельно пройти за 2-3 дня при условии очищения желудка, обильного питья, щадящей диеты, постельного режима и приема сорбентов, люди достают из аптечки антибиотики и принимают их без консультации с врачом. Такое лечение приводит к тому, что у бактерий вырабатывается устойчивость к лекарству, и потом, когда лечение будет действительно необходимо, нужный антибиотик перестанет действовать и понадобится более серьезное лечение. К тому же антибиотики очень плохо влияют на печень, почки и сам желудок. Принимать любые противомикробные средства можно только по рекомендации врача, в строгих дозировках и полным курсом.

● **Лекарственные травы.** Фитотерапия – важная часть лечения гастритов и язвы, но только если целебные растения подбираются

правильно. Одни средства советуют пить при повышенной кислотности, другие – при пониженной, и если их принимать, не обращая на это внимания, можно усугубить ситуацию. Еще опаснее лечение ядовитыми травами, например, чистотелом или болиголовом. Они требуют очень точных дозировок, принимать их надо под строгим контролем, у них немало противопоказаний.

● **Прогревания.** Запомните, что любые тепловые процедуры категорически противопоказаны при остром состоянии, наличии кровотечений. Использовать их можно только после того, как вам будет поставлен точный диагноз и доктор решит, что в вашем конкретном случае прогревание пойдет на пользу.

● **Голодание.** Заболевания желудка, особенно язва – это прямое противопоказание к проведению любого голодания. Такое «лечение» чревато значительным ухудшением здоровья. Даже несмотря на то что в отсутствие пищи выработка соляной кислоты и ферментов значительно уменьшается, полностью она не прекращается, и желудочный сок еще больше раздражает и без того пораженную слизистую.

Все эти методы лечения используются при заболеваниях желудка, но их применение зависит от очень многих обстоятельств и строго индивидуально.

Спокойствие, только спокойствие!

Я уже давно заметила – стоит мне сильно разнервничаться, как сразу же начинает болеть желудок, даже если перед этим я ела самую здоровую пищу. У меня небольшой гастрит, который обычно о себе никак не дает знать. И только на почве стресса желудок сводит спазмом, появляется боль. Конечно, не всегда удастся сдержать себя, ситуации бывают разные. Но как только я отмечаю, что нервы на взводе, сразу прибегаю к простому способу, позволяющему мне быстро успокоиться. Встаю, раскрываю руки навстречу солнцу, то есть вверх ладонями, и через них, как через антенны, отправляю весь негатив вовне, подальше от себя. При этом делаю глубокие вдохи и медленные выдохи. После этого принимаю душ или просто долго полощу руки под водой, представляя, как она смывает стресс. 10 минут – и я спокойна, а желудок не успевает даже отреагировать, и нет никаких болей.

С.П. Хренова, г. Саратов

Осторожнее с таблетками

Врачи рекомендуют для профилактики сердечных заболеваний и разжижения крови принимать аспирин. Его польза для сердца, как говорят, доказана. Вот только делать это нужно крайне осторожно, потому что ацетилсалициловая кислота очень сильно влияет на желудок. Я, по незнанию, пила по полтаблетки аспирина утром и вечером, на голодный желудок. С ним у меня никогда не было проблем, а тут через год обнаружилась язва. Врач, узнав о моем профилактическом лечении, так и сказал, что эта язва – аспириновая. Ее можно предотвратить, но для этого принимать средство надо только на сытый желудок или запивая большим количеством воды. Еще лучше использовать шипучие формы. Также для желудка очень вредны обезболивающие средства. Их тоже нельзя пить на пустой желудок, а минимум полстакана воды просто обязательны.

П.Т. Кушакова, г. Нижний Тагил

Лечим гастрит

Гастрит острый и хронический

Что такое гастрит и почему он возникает? Какие виды гастрита существуют?

Г. Любашина, г. Тула

Даже человек, далекий от медицины, может по окончании названия «гастрит» сделать вывод, что это заболевание связано с воспалением, по аналогии с ринитом, гайморитом, нефритом и другими воспалительными заболеваниями. В данном случае воспаляется слизистая желудка, что сопровождается нарушениями пищеварения, дискомфортом, болью.

Гастрит бывает острым и хроническим, и причин у обеих этих форм немало. В первой главе говорилось о 10 факторах риска для желудка. Все они играют свою роль в развитии гастрита.

Острый гастрит может возникнуть в любом возрасте примерно в равной степени у мужчин и у женщин, в том числе и у тех, кто ведет в целом здоровый образ жизни.

Что может привести к острому воспалению желудка?

- Употребление очень горячей, грубой, трудноперевариваемой пищи, а также приправ и специй (перец, горчица, уксус) и основанных на них соусов (прежде всего столь любимого в нашей стране майонеза).

- Острый гастрит может появиться при нарушениях режима питания, когда длительные периоды голодания сменяются обильной пищей.

- Кофе, курение и алкоголь — одни из самых распространенных причин гастрита. Особенно сильное повреждающее действие на слизистую оболочку желудка оказывают крепкие алкогольные напитки (водка, коньяк, ром, виски).

- Недоброкачественная пища, инфицированная микроорганизмами (стафилококками, сальмонеллами), практически всегда приводит не только к кишечным расстройствам, но и к гастриту.

- Острое воспаление может быть вызвано приемом лекарств на голодный желудок. Особую опасность представляют обезбаливающие средства.

- Сильное раздражение или разрушение слизистой оболочки и даже стенки желудка возникает при случайном или преднамеренном попадании в желудок химических веществ, чаще всего уксусной эссенции или уксусной кислоты, каустической соды, нашатырного спирта, метилового спирта, ацетона. Особенно это опасно для детей.

- Причиной острого гастрита могут быть различные инфекционные заболевания – грипп, корь, скарлатина, дифтерия, пневмония, вирусный гепатит, а также острая почечная недостаточность.

- Нередко аллергия на пищевые продукты сопровождается симптомами острого гастрита.

Хронический гастрит – длительно протекающее воспалительное заболевание, при котором происходят сильные изменения слизистой оболочки желудка.

Болезнь протекает с чередованием периодов затишья (ремиссии), когда желудок никак не дает о себе знать, и обострениями. Чаще всего хроническая форма являет-

ся осложнением острого гастрита, который вовремя не вылечили.

Основные факторы риска – неправильное питание, длительные нарушения его режима, воздействие вредных привычек. Нередко хронический гастрит развивается из-за воздействия профессиональных вредностей на производстве – заглатывание паров щелочей и кислот на мыловаренных, маргариновых и свечных заводах или хлопковой, угольной, металлической пыли.

Хронический гастрит может появиться как сопутствующее заболевание при других хронических недугах – патологиях надпочечников и щитовидной железы, нарушениях обмена веществ, вегетососудистых заболеваниях, хронических инфекциях.

Оба гастрита могут стать последствием аутоиммунных нарушений, когда клетки иммунной системы атакуют собственные клетки желудка.

Паразиты, попадающие в пищеварительную систему с плохо обработанной пищей или через грязные руки и воду, могут также стать причиной гастрита.

Наконец, уже доказано, что гастрит, так же как и язвенная болезнь, могут вызываться присутствием в желудке микробов хеликобактер пилори, которые способны выдерживать кислую среду и нарушают целостность слизистой.

Подробнее о них мы расскажем в следующей главе.

Ставим диагноз

Подскажите, по каким симптомам можно заподозрить у себя именно гастрит?

Валерия Невзорова, г. Тольятти

Многие заболевания брюшной полости в общем и желудка в частности проявляются схожими симптомами, поэтому без дополнительных обследований поставить себе точный диагноз сложно.

Но все же отличить гастрит от других проблем с пищеварением можно по некоторым признакам.

- При гастрите нередко болит весь живот, боль тупая и ноющая.

- В отличие от гастродуоденита и язвы двенадцатиперстной кишки боль после приема пищи усиливается, а не ослабляется.

- После еды может кружиться голова и ощущаться слабость.

- Воспаление желудка сопровождается, в зависимости от кислотности желудочного сока, изжогой, кислой или тухлой отрыжкой, тошнотой.

- Возможны нарушения вкуса и аппетита, обложенность языка.

- При остром гастрите, связанном с инфекцией или отравлением, возникают рвота, боли в верхней части живота, которые носят характер спазма.

- Иногда боли при остром гастрите могут быть очень сильны-



ми, трудно переносятся. В любом случае нужно вызвать скорую, потому что схожий симптом появляется и при других, более опасных заболеваниях – аппендиците, панкреатите и холецистите.

Как видите, большинство симптомов гастрита можно спутать с другими недугами. Поэтому если у вас есть проблемы с желудком, нужно не заниматься самолечением, а пройти обследование у врача, чтобы случайно не пропустить какое-нибудь другое тяжелое заболевание.

Определяем свою кислотность

Как связаны кислотность желудочного сока и гастрит? Можно ли как-то определить, какая у меня кислотность?

Е.Л. Василевская, г. Мурманск

Важной составляющей желудочного сока является соляная кислота. Хотя количество ее небольшое, всего 0,3-0,5% от общего объема сока, ее роль в пищеварении очень велика. Она способствует расщеплению белков, активизирует ферменты в желудке и двенадцатиперстной кишке, защищает нас от вредных микроорганизмов, попадающих с пищей. Она же определяет кислотность желудочного сока, которая измеряется в особых единицах – pH.

Чем этот показатель ниже, тем кислее вещество. У чистой воды он равен 7, она является нейтральной в отношении кислотности. У яблочного сока – 3, у уксуса – 2-3. Так вот, pH желудочного сока в норме равняется 1,5-2, что сравнимо с показателем для жидкости в аккумуляторах (1)! То есть даже то небольшое количество соляной кислоты, что выделяется железам, создает очень кислую среду.

Но иногда этот показатель становится еще ниже, и тогда говорят о повышенной кислотности желудочного сока. Или, наоборот, он становится более щелочным.

В первом случае развивается гиперацидный гастрит, во втором – ги-

поацидный. Самая крайняя степень – анацидный гастрит, когда уровень соляной кислоты минимальный. Желудок может воспалиться и при нормальной кислотности, например, при употреблении тяжелой пищи или отравлении.

Обе формы гастрита необходимо лечить, и прежде всего потому, что в результате этого заболевания ухудшается всасываемость питательных веществ, развивается дисбактериоз и нарушается обмен веществ, из-за чего страдают и другие органы. Но стратегия лечения, используемые средства, диета будут несколько отличаться, поэтому очень важно знать показатели кислотности.

Точно кислотность определяют специальными исследованиями, когда с помощью зонда на анализ берется желудочный сок. Но по некоторым признакам вы можете судить о том, какая кислотность преобладает у вас.

Симптомы повышенной кислотности:

- периодически возникает жгучая боль в желудке;
- появляется тяжесть под ложечкой после еды;

- частые запоры;
- изжога, особенно после жирного, острого, кислого;
- отрыжка с кислым привкусом.

Симптомы пониженной кислотности:

- во рту иногда ощущается неприятный «медный» привкус;
- плохой аппетит;
- часто урчит в животе;
- отрыжка с привкусом несвежего вареного яйца;

- тошнота по утрам до еды.

При избытке кислоты требуются антациды, то есть вещества, нейтрализующие излишки кислоты. Если кислотность понижена, необходимы лекарства, повышающие секрецию желудочного сока.

При выборе лекарственных трав обращайте внимание, при какой кислотности их можно применять. От этого показателя зависит также и диета.

Зачем нужны антациды?

Мужу врач прописал антациды. Чем они лучше, чем обычная сода? Как их правильно надо принимать?

Т.Е. Переверзева, г. Ставрополь

Уважаемая читательница! Для начала сразу ответим на вопрос про соду – одно из самых популярных средств борьбы с основным проявлением повышенной кислотности, то есть изжогой. Частое ее употребление может привести к ожогу слизистой. К тому же сода вызывает так называемый эффект рикошета. Сначала кислотность желудочного сока снижается, а через некоторое время повышается выше того уровня, что была раньше. Это плохо отражается на слизистой оболочке желудка и только усиливает гастрит.

Для борьбы с повышенной кислотностью были разработаны спе-

циальные средства – антациды. Их действующими веществами являются соединения магния, алюминия и кальция. Нередко в них добавляются другие соединения, обладающие обезболивающим, ветрогонным или спазмолитическим действиями.

Антациды делятся на две большие группы.

Всасывающиеся, или растворимые, – это средства, которые вступают в реакцию с соляной кислотой, нейтрализуют ее, после чего выводятся из организма через кровь и почки. Они быстро снижают кислотность, но при этом действуют непродолжительное время. К тому

же у них большое число побочных эффектов. Одна из самых больших проблем – образование в процессе реакции углекислого газа, который растягивает желудок. К тому же для них характерен эффект рикошета, когда после употребления таких антацидов кислотность потом повышается. Пищевая сода относится именно к этой группе препаратов. Другие всасывающиеся антациды – жженая магнезия, карбонат кальция, карбонат магния и их сочетания. Пользоваться такими лекарствами нужно лишь изредка и небольшими дозами.

Невсасывающиеся антациды используются именно в лечении, а не только для быстрого снятия изжоги. Их основные компоненты – гидроокись алюминия, фосфат алюминия, гидроокись магния. Эти средства начинают действовать несколько позже, чем всасывающиеся. Зато их эффект по продолжительности дольше, до 3 часов, они не влияют на состав крови и не ощелачивают ее, не создают эффекта рикошета. Большинство антацидов, которые прописывают врачи, относятся к этой группе. Нужно помнить, правда, что и у этих средств есть свои противопоказания и побочные эффекты. Их нельзя принимать при почечной недостаточности, они могут провоцировать запоры, легкую тошноту, жажду. Поэтому принимать их нужно все же после консультации с врачом и ограниченное время.

Антациды – не единственные лекарства, влияющие на кислот-

ность желудочного сока. В лечении гастрита и язвы используются также средства, которые не просто нейтрализуют уже имеющуюся кислоту, но и уменьшают ее выработку. Это препараты ингибиторов протонной помпы и блокаторы гистаминовых H₂-рецепторов. Одно из самых популярных средств из этой группы – омепразол, который продается под разными торговыми названиями. Эти средства нужно принимать только по указанию врача, чтобы не вызвать хронического нарушения секреции желудка и других побочных эффектов.

Все лекарства, регулирующие кислотность, нужно принимать по определенным правилам. Всасывающиеся антациды обычно принимают после еды, когда уже есть изжога. Невсасывающиеся рекомендуется принимать заранее, за полчаса до еды. Средства, блокирующие выработку кислоты, принимают 1 или 2 раза в день, в зависимости от концентрации действующего вещества. Однако лучше проконсультироваться с врачом или внимательно прочитать инструкцию.

В качестве антацидов могут использоваться и народные средства.

● 2-3 ч. л. измельченных семян укропа залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 2-3 часа. Принимайте внутрь по 2-3 ст. л. настоя 4-5 раз в день. Также помогает порошок из плодов, который

принимайте на кончике ножа, запивая теплой кипяченой водой.

- Истолките высушенные семена, корни и листья дягиля лекарственного. 1 щепотку порошка залейте 1 стаканом кипятка, накройте стакан крышкой и дайте настояться. Принимайте 3 раза в день.

- Очень простым и удобным в применении средством от изжоги является корневище аира. Небольшой кусочек аира разжуйте и проглотите, запейте водой (но можно и не запивать).

- Хороший природный антацид – отвар семян льна (1 ст. л. на 1 стакан кипятка).

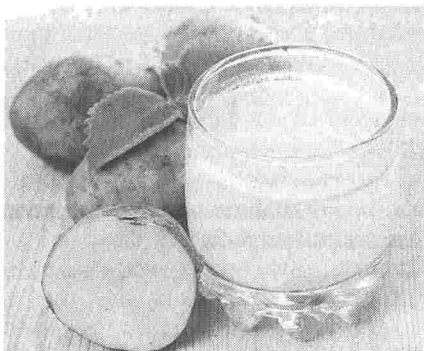
Польза картофельного сока

Моя подруга сказала, что вылечила свой гастрит обычным картофельным соком. Почему он помогает? Как его правильно принимать?

Н.В. Татарская, г. Архангельск

Картофельный сок – это старинное и эффективное средство народной медицины при лечении многих заболеваний желудка и кишечника. Он оказывает противовоспалительный и заживляющий эффект, укрепляет и очищает организм. У него есть еще одно замечательное свойство – его можно применять как при повышенной, так и при пониженной кислотности, потому что он не просто гасит кислоту или, наоборот, стимулирует выработку желудочного сока, а помогает привести кислотность желудочного сока к норме.

Приготовить сок очень просто. Для этого картофель тщательно промойте щеткой под горячей водой. Если он молодой и выращен на своем участке без применения



химических удобрений и пестицидов, его можно не чистить. С покупного или старого картофеля кожуру нужно снять, так как в ней накапливаются вредные вещества.

Если у вас есть соковыжималка, сок можно сделать с ее помощью. Или просто натереть картошку на

терке, или пропустить через мясорубку, после чего отжать через марлю. Каждый раз готовьте свежую порцию сока, потому что он быстро окисляется, теряет полезные свойства и приобретает неприятный вкус и темную окраску.

Ни в коем случае не используйте для лечения клубни, у которых есть зеленые пятна на кожуре, так как в них содержится ядовитое вещество соланин. Тщательно вырежьте все глазки и темные пятна.

Свежеприготовленный сок картофеля принимайте по 0,5 стакана в день натощак. После приема сока полежите 30 минут. Курс лечения – 10 дней, после чего сделайте на 10 дней перерыв и снова повторите курс в течение 10 дней. Далее опять перерыв и снова 10-дневное

лечение. Принимайте его не позже 5-10 минут после приготовления

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний вы можете использовать такую схему приема сока.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки пейте по 0,5 стакана сока за 30-50 минут до еды 4 раза в день, последний раз желательно перед сном. Пейте сок в течение месяца.

При гастритах и запорах принимайте также по 0,5 стакана, но 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Вместо сока можно использовать картофельный крахмал, разводя его теплой водой. Это хорошее обволакивающее средство, защищающее стенки желудка, но целебных свойств у него намного меньше, чем у свежего сока.

Поможет гомеопатия

Какие гомеопатические средства можно использовать для лечения гастрита?

Т.П. Громкова, г. Санкт-Петербург

Гомеопатия – это лечение по принципу «подобного подобным». Это означает, что следует применять малые дозы тех лекарств, которые у здорового человека в больших дозах вызывают явления, сходные с признаками данной болезни.

Гомеопатические лекарства растворяются в большом количе-

стве различных сахаров. Концентрация лекарств указывается после названия с помощью букв и цифр. Гомеопатическое лечение обычно долгое, поэтому стоит запастись терпением. В идеале лечение подбирается строго индивидуально, с учетом всех симптомов, врачом-гомеопатом. Средства назначаются в зависимости от того,

какая у вас форма гастрита, какими основными симптомами он сопровождается. Влияют и другие факторы – конституция тела, состояние других органов.

Какие гомеопатические средства в основном используются для лечения?

Острый гастрит

Антимониум крудум 3. Уменьшает диспепсические явления, такие как тошнота, изжога и др. Основным признаком является обложенный белым налетом язык.

Арника 3Х, 3. Назначают при остром гастрите после переедания, особенно при наличии болей, усиливающихся после приема пищи, при рвоте с примесью крови.

Арсеникум альбум 3, 6. Противовоспалительное средство, используемое при глубоких поражениях желудка (эрозивный гастрит), со жгучими болями (особенно в ночные часы) и повышенной жаждой.

Белладонна 3Х, 3. Ее лучше принимать, когда возник острый гастрит с ознобом, лихорадкой, покраснением лица, общим возбуждением.

Висмут субнитрикум 3, 6. Используется при колющих болях, отдающих в спину.

Бриония 3Х, 33. Уменьшает болевую чувствительность желудка и кишок. Рекомендуются использовать при болях в желудке, усиливающихся при движении, физической нагрузке, после приема обильной пищи.

Вератрум альбум 3Х, 3. Снимает все диспепсические явления, уменьшает воспаление слизистой оболочки желудка.

Ипекакуана 3Х, 3. Препарат назначается при поверхностном гастрите, он уменьшает тошноту, рвоту. Назначают его при наличии крови в рвотных массах.

Калиум бихромикум 3, 6. Им лечат острый эрозивный гастрит, при котором в желудке образуется слишком много слизи. Характерным признаком этого вида гастрита является рвота с кровью и желчью.

Камфора рубини 2Х, 3Х. Помогает при остром гастрите с повышенной кислотностью, кислой рвотой, отрыжкой, изжогой.

Миллефоллиум 2Х, 3Х. Применяют при наличии крови в рвотных массах.

При пониженной кислотности

Ацидум фосфорикум 3Х, 3. Применяют при хроническом гастрите с поражением кишечника.

Бриония 3Х, 3. Повышает мышечный тонус желудка, способствует выделению желудочного сока и переваривающих пищу ферментов. Назначают при ощущении тяжести под ложечкой, чувстве жажды, болях, усиливающихся при движении.

Вератрум альбум 3Х, 3. Снимает жгучие боли, уменьшает воспалительный процесс, рвоту, понос.

Графит 6, 12. Улучшает моторную функцию желудка, заставляет желудок работать активнее.

Калиум бихромикум 3. Уменьшает отек и воспаление на слизистой желудка, кроме того, уменьшает образование слизи и рвоту.

Колликум 3Х, 3. Используется при гастрите, сопровождающемся рвотой с забросом желчи в желудок.

Колоцинт 3Х, 3, 6. Назначают при гастрите, сопровождающемся болями. Препарат способен снять болевой синдром в желудке любого происхождения. Уменьшает диспепсические явления – рвоту, понос, колики.

Подофиллум 6. Способствует снижению воспаления в кишечнике, печени, желчном пузыре. Уменьшает рвоту и понос.

Пульсатилла 3Х, 3. Наиболее эффективна для лиц с неустойчивой психикой, склонных к слезам, легковозбудимых, если гастрит у них сопровождается поносом.

Сульфур 3-6. Используют при хроническом вялотекущем гастрите с плохим перевариванием пищи, рвотой.

Хина 2Х, 3Х. Повышает аппетит, улучшает секрецию желудочных желез. Показания к применению: боли, усиливающиеся после еды, при жажде и в жаркую погоду, горьковатый привкус во рту, ощущение ломоты после приема пищи, обильный жидкий стул после каждого приема пищи.

Если кислотность повышена

Аргентум нитрикум 3, 6. Уменьшает выделение кислоты в желудке, снимает боли.

Арника 3. Уменьшает воспалительный процесс, снимает боли, вызванные приемом пищи, способствует прекращению кровотечения при эрозивном гастрите.

Арсеникум альбум 3, 6. Принимают при спазматических болях с чувством жжения в желудке, увеличивающихся после еды и по ночам и уменьшающихся после тепловых процедур. Хорошо уменьшает воспалительный процесс в желудке.

Бисмут 2. Действует аналогично предыдущему препарату, снимает болевой синдром любого происхождения в желудке.

Бриония 3Х, 3. Основное действие – снятие боли, особенно если боли возникли в глубоких слоях желудка или усиливаются при ходьбе и после еды. Эффективно снижает воспаление в слизистой желудка.

Калиум бихромикум 3. Регулирует кислотно-щелочной баланс, уменьшает образование слизи, снижает воспаление.

Колоцинт 3Х, 3, 6. Снимает боль при гастрите с повышенной кислотностью.

Натриум фосфорикум 3Х, 3. Снижает кислотность желудочного сока, уменьшает отрыжку и изжогу.

Нукс вомика 3, 6, 12. Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализуя ее. При повышенном выделении желудком кислоты оказывает тормозящее действие.

Плюмбум 6, 12. Снимает схваткообразные боли.

Лекарства из недр земли

Мой отец, когда у него был гастрит, ездил к источникам минеральных вод. У меня тоже возникли проблемы с желудком. Можно ли лечить его бутылочной водой?

Николай Сергеев, г. Сыктывкар

Еще древние римляне использовали для лечения желудочных заболеваний минеральные воды, а в позапрошлом веке они были признаны официально как одно из лучших вспомогательных средств в лечении гастритов и язв.

Конечно, лучше всего проходить лечение непосредственно у источников, в санаториях и пансионатах. В этом случае получаемая их недр земли вода сохраняет максимальную пользу. Но современные технологии разлива позволяют использовать и бутилированную воду. Конечно, при этом нужно соблюдать определенные правила, не забывая, что лечебная минеральная вода – это не просто напиток, а лекарство.

Минеральная вода пьется натощак. Если секреция желудочного сока снижена, ее употребляют за 15-30 минут до еды или непосредственно перед едой. Когда кислотность в норме, пить воду надо за 35-45 минут до еды. При повышенной кислотности ее употребляют за 1-1,5 часа до приема пищи.

Если вас мучают запоры, а также есть проблемы с выделением желчи, то пейте минеральную воду

по более сложной схеме. Утром выпейте 2 стакана слабоминерализованной воды в два приема, сделав между ними перерыв 15 минут. В течение дня еще 2 раза выпейте воды по такой же схеме. Перед обедом закончите прием воды за 15-20 минут до еды.

Пролечитесь так в течение 12-16 дней подряд, а после 2-3-недельного перерыва повторите курс еще раз.

Обращайте внимание на минеральный состав воды.

● **Гидрокарбонатные воды** регулируют секреторную и моторную функции желудка, обладая понижающим или повышающим эти функции действием, в зависимости от времени относительно приема пищи, уменьшают спазмы желудка и кишечника, растворяют слизь в желудке, нормализуют липидный обмен.

● **Азотно-кремнистые минеральные воды** угнетают продукцию соляной кислоты, а также нормализуют моторную функцию желудка. Они уменьшают воспалительную реакцию слизистой оболочки желудка и оказывают поло-

жительное влияние при гастритах и язвенной болезни.

- **Сульфатные воды** обладают послабляющим эффектом. Но сульфаты препятствуют усвоению кальция, поэтому детям и подросткам не стоит давать этот вид минералки. Сульфидные воды также снижают желудочную секрецию, оказывают слабительное и желчегонное действие.

- **Хлоридные воды** усиливают выделение желудочного сока и повышают его кислотность. Натриевые воды также помогают улучшить пищеварение. Хлористонатриевые воды не рекомендуются

людям с повышенным давлением, а также тем, кому прописали низкосолевую диету.

Чтобы не принести себе вред, для начала выясните, какая у вас кислотность желудочного сока, и при покупке воды внимательно читайте этикетку. На ней обязательно должен быть указан химический состав, показания и противопоказания.

Покупайте воду только из натуральных источников.

Доказано, что свою максимальную пользу сохраняет только вода, разлитая в стеклянные бутылки.

Медовая аптечка

Как правильно лечить гастрит медом? Есть ли разница в его приеме при пониженной и повышенной кислотности?

П.С. Вербина, г. Саратов

Мед – уникальное лекарство, которое невозможно воспроизвести даже с помощью самых современных технологий. В нем содержатся сотни биологически активных веществ, витаминов и минералов, обладающих комплексным действием. Этот сладкий продукт пчеловодства снимает воспаления, является сильным антибиотиком, он регулирует секрецию желудочного сока, избавляет от болей и спазмов. При гастрите мед может быть очень полезен.

Действительно, схемы лечения при разных формах гастрита несколько отличаются.

При сниженной кислотности мед принимают за 1 час до еды, размешивая 1 ст. л. в стакане холодной воды.

Если кислотность повышена, 1 ст. л. меда размешивают в теплой воде и пьют за 20-30 минут до еды.

Важно! Мед никогда нельзя нагревать выше 40°, так как он теряет значительную часть полезных

веществ и становится просто приятным на вкус подсластителем.

Курс медового лечения составляет 1-2 месяца.

Еще один полезный продукт пчеловодства, который помогает в лечении гастрита, — прополис. Им пчелы замазывают щели в улье, он придает сотам прочность. Прополис содержит растительные балласты и смолы, эфирные масла, воск, цветочную пыльцу. Он обладает великолепными антибактериальными и антигрибковыми свойствами, а также стимулирует иммунитет. Эти замечательные качества оказываются весьма полезными в лечении гастрита, потому что часто причиной воспаления желудка являются безнаказанно размножившиеся вредные бактерии. Прополис можно приобрести в аптеке в виде спиртовой настойки. Принимать ее нужно только разведя теплой водой, чтобы не вызвать ожога слизистой.

Предлагаем вам несколько рецептов для лечения гастрита на основе продуктов пчеловодства.

Гипоацидный гастрит

- Смешать 10 частей меда светлых сортов, 2 части сока каланхоэ, 1 часть 10-процентного спиртового экстракта прополиса. Выдержать на водяной бане при 40° в течение получаса при постоянном помешивании. Хранить смесь в емкости из темного стекла. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

- 500 мл сока подорожника смешать с 500 г меда и потомить на водяной бане в течение 15-20 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

- Приготовить сбор из равных количеств корня аира, кожуры апельсина, листьев вахты, травы полыни, травы золототысячника. 3 ст. л. измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе в течение трех часов, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Одновременно принимать по 0,5 ч. л. цветочной пыльцы 3 раза в день за полчаса до еды.

Гиперацидный гастрит

- Принимать свежий сок картофеля по 0,5 стакана 3 раза в день, добавляя в него 0,5 ст. л. меда, за полчаса до еды. Курс лечения 10 дней, после чего надо сделать десятидневный перерыв.

- 1 ст. л. сушеницы топяной залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, добавить 1 ст. л. меда. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3 недели.

При любом гастрите

- Смешать сок алоэ с медом в равных частях. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения 3 недели.

- Смешать в соотношении 10:1 10-процентную настойку прополиса и облепиховое масло. Принимать по 20-30 капель с водой или молоком 3 раза в день за 1 час до еды.

Лучшие целебные травы

Посоветуйте, пожалуйста, хорошие сборы лекарственных трав, которые помогут при гастрите.

Н.П. Щеглова, г. Нижний Новгород

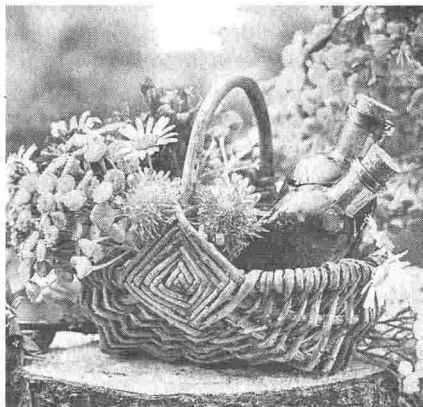
Фитотерапия – важная составляющая лечения гастритов. Если нет серьезных осложнений, которые требуют приема сильных лекарств, справиться с воспалением желудка можно только с помощью целебных растений и диеты.

Выбор лекарственного растения зависит от его лечебного эффекта, а из трав с похожим действием можно выбрать ту, которая вам наиболее доступна. Травы можно собирать самим, но если вы на 100% не уверены, что собираете именно то, что вам нужно, то лучше не рисковать и купить готовый препарат в аптеке. Иначе эффект может оказаться совсем неожиданным.

Листья, цветки, корневища, плоды и кору принимают в виде настоев и отваров.

Для приготовления настоев сырье измельчают, заливают крутым кипятком и настаивают в теплом месте 15-20 минут и потом фильтруют. Стандартная схема приготовления настоя – 1 ст. л. измельченного сырья на 1 стакан кипятка, если в рецепте не указано иное.

Чтобы приготовить отвар, сырье заливают сырой водой на 1-2 часа, а затем кипятят на медленном огне 20-30 минут, постоянно помещи-



вая. Лучше делать это на водяной бане. Готовые средства нужно употребить в течение суток, хотя в холодильнике их можно хранить до 3 дней. Однако при этом часть полезных свойств потеряется.

В лечении гастритов используется много трав, но нужно учитывать их действие в зависимости от секреции желудочного сока и стадии заболевания. Какие растения рекомендуются в разных случаях?

Острый гастрит

Аир, алтей, анис, бадан, валериана, вахта, вереск, горец змеиный, горец птичий, гравилат городской, девясил, дуб, душица, ежевика, зверобой, золототысячник, ива бе-

лая, исландский мох, календула, кипрей, крапива, лапчатка прямостоячая, лен, липа, манжетка, мать-и-мачеха, мелисса, полынь горькая, ромашка, солодка, тмин, тысячелистник, хвощ, чабрец, черника, шалфей, шиповник, эвкалипт, ятрышник, ячмень.

Гастрит с повышенной секрецией

Аир, акация белая, алоэ, анис, белладонна, будра, буквица, горец змеиный, горец птичий, гравилат городской, дубровник, душица, дягиль, зверобой, земляника лесная, ива белая, исландский мох, истод, календула, калина, капуста, картофель, кипрей, кислица, коровяк, крапива, лаванда, лапчатка гусиная, лен, липа, манжетка, мать-и-мачеха, мелисса, можжевельник, мята перечная, облепиха, овес, одуванчик, ольха серая, оданка, пастьюша сумка, пижма, подорожник, полынь горькая, пустырник, роза, ромашка, рута, рябина черноплодная, солодка, душица болотная, тысячелистник, черника, чистотел, шиповник, эвкалипт, ятрышник.

Гастрит с пониженной секрецией

Аир, акация белая, анис, бесмертник, борщевик, брусника, валериана, василек синий, вахта, вероника, володушка, горец змеиный, горец птичий, горечавка, девясил, душица, дымянка, зверобой, земляника лесная, золототысячник, ива белая, исландский мох, календула, клюква, копытень, ко-

риандр, лимон, лимонник, мать-и-мачеха, мята перечная, одуванчик, ольха серая, орех грецкий, пастернак, петрушка, пижма, подорожник, полынь горькая, полынь обыкновенная, почечный чай, ромашка, рябина обыкновенная, сельдерей, смородина красная и черная, солодка, тмин, толокнянка, томат, тысячелистник, укроп, фенхель, хмель, хрен, цикорий.

Вы заметили, что некоторые растения повторяются во всех трех группах. Это связано с тем, что они не просто нейтрализуют кислоту или повышают ее выработку, а нормализуют желудочную секрецию, снимают воспаление и боль при любой форме гастрита.

Гастроэнтерологи рекомендуют употреблять травы в виде сборов, в которых разные растения усиливают действие друг друга и одновременно уменьшают побочные эффекты.

Приведем несколько эффективных сборов, использующихся в лечении гастрита. Готовятся они по стандартной схеме. Если в составе сбора есть кора или корневища, делается отвар, в остальных случаях – настой.

Сборы при гастрите с нормальной или повышенной кислотностью

- Сушеница болотная, зверобой продырявленный, корень аира (4:4:1).

- Липовый цвет, корень солодки, цветки ромашки, корень аира (1:2:2:1).

- Листья эвкалипта, цветки календулы, трава золототысячника (1:1:1).

Сборы при сниженной кислотности желудочного сока

- Тысячелистник обыкновенный и полынь горькая в соотношении 1:1.

- Тысячелистник обыкновенный, золототысячник, тмин обыкновенный (2:2:1).

- Зверобой обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, вахта трехлистная (1:1:1).

- Лист подорожника, трава душицы, тысячелистник (2:2:1).

- Вахта трехлистная, корни одуванчика, лист мяты (1:2:1). Отвар.

10 заповедей целебного питания

Какие правила питания нужно соблюдать при гастрите? Что исключить, а что, наоборот, надо есть?

Е. Рябова, г. Владивосток

Диета — это основа лечения любых заболеваний желудка. Врачи и диетологи разработали много вариантов питания при гастритах, о которых будет рассказано в соответствующей главе. Но в их основе лежит несколько базовых принципов, которым нужно следовать, если у вас воспален желудок.

1 Есть нужно часто, но небольшими порциями. Время между приемами пищи не должно превышать 2,5-3 часов. А объем съеденного за один прием должен равняться сложенным вместе ладонками ладоням.

2 В период обострения нужно максимально щадить желудок

механически (исключить грубую пищу) и химически (убрать кислое, соленое, острое, жареное).

3 Температура пищи должна быть нейтральной. Вредны как горячая, так и холодная еда. Оптимальный вариант — температура вашего тела.

4 Всю пищу нужно тщательно пережевывать — даже каши. Во-первых, это позволит избежать проглатывания больших кусочков, которые могут травмировать воспаленную слизистую и язву. Во-вторых, слюна обеззараживает и смачивает пищу. В-третьих, уже во рту начинается переваривание углеводов, а значит, снижается нагрузка на желудок.

5 Еду нельзя запивать. Если пища требует дополнительно жидкости, значит, она вредна для желудка.

6 Пить нужно за 20-30 минут до еды или через 40-60 после. Пейте мелкими глотками, а не залпом, чтобы резко не растягивать стенки желудка – это может усилить боль.

7 Ваша пища должна быть достаточно разнообразной и содержать в обязательном порядке белки, жиры и углеводы, а также витамины и микроэлементы.

8 Лучшие источники белка при гастрите – постные мясо и птица в виде паровых котлет, отварная и тушеная рыба, омлет из

яичных белков. А вот баранину, колбасы, копчености, бобовые и грибы нужно исключить.

9 Углеводы получайте из фруктов и крахмалистых овощей, разваренных каш, подсушенного пшеничного хлеба, меда. Сладости, особенно жирная выпечка, шоколад, конфеты, газировка, – под запретом.

10 Избыток животных жиров, а также скрытых жиров в полуфабрикатах (колбасах, котлетах, пельменях) вреден. Получать полезные жирные кислоты нужно из растительного масла, но не жарить на нем, а добавлять в готовые блюда. Особенно полезны оливковое, льняное, тыквенное масла, а также масло грецкого ореха.

Личный опыт

Целебная смесь для желудка

Хочу поделиться рецептом смеси, которая хорошо заживляет желудок при гастрите и язве. Мне ее посоветовала бабушка моей подруги, и благодаря этому средству я сумела вылечиться без сильных таблеток. Смесь готовится так: смешайте по 0,5 кг меда, 0,5 кг сливочного масла и 200 г измельченных в порошок перегородок грецкого ореха. Принимать эту смесь надо натошак по утрам, пока она полностью не закончится. Курсы я провожу дважды в год, в начале весны и в середине осени, и гастрит меня больше не беспокоит. В дополнение советую каждый день съедать по тарелке целебной каши – на 2 части овсяной крупы 1 часть льняных семян. Варить ее надо на воде, а в тарелку добавить немного растительного масла и меда.

Е.В. Константинова, г. Краснодар

«Живая вода» для воспаленного желудка

Мое средство лечения проще простого, но для моего желудка оно как самый целебный бальзам. Каждый день я принимаю «живую» талую воду. В морозилке у меня всегда лежат небольшие пластиковые бутылки. Лед я оттаиваю и пью эту водичку на голодный желудок за полчаса до еды и обязательно по стакану с утра. Талая вода успокаивает изжогу, заживляет слизистую, очищает стенки желудка от лишней слизи. И, как читал, укрепляет иммунитет и вообще благотворно действует на организм.

Николай Асмолов, Пензенская обл., Белинский р-н

Гастрит лечу прополисом

Одно из лучших средств лечения гастрита – прополис. Его настой я готовлю сама, а не использую аптечную настойку. Кладу кусочек прополиса в морозилку на 15 минут, чтобы он стал хрупким. После этого измельчаю в ступке в мелкий порошок. Затем 1 часть прополиса заливаю 3 частями воды, нагреваю на водяной бане на самом слабом огне в течение получаса, постоянно помешивая. Фильтрую через марлю с ватой, отжимаю их, остужаю настой. Принимаю по 1 ст. л. средства 3 раза в день до еды. Можно использовать и аптечную настойку – 40 капель на 0,5 стакана теплого молока или воды. Курс лечения – 3 недели, после чего надо сделать перерыв.

Н.Г. Кушнарева, г. Астрахань

Язва и другие болезни желудка

Откуда берется язва?

У меня никогда не было гастрита – я проверялся, а потом вдруг обнаружилась язва. Почему она возникает?

Дмитрий Сергеевич Пригожин, г. Тамбов

Хотелось бы сразу уточнить, что язва – это не название заболевания, а лишь главный ее симптом в фазу обострения. Правильнее говорить о язвенной болезни. Это хроническое циклическое заболевание, при котором периоды относительного благополучия (ремиссии), когда желудок совсем не беспокоит, сменяются обострением, когда на слизистой снова образуется язва. При этом страдает не только пищеварение, но и весь организм – нервная система, кровоснабжение, снижается уровень гемоглобина. Человек, страдающий язвенной болезнью, становится нервным, издерганным, его му-

чает бессонница. Из-за нарушения пищеварения плохо усваиваются железо, витамины, в результате появляются усталость и истощение.

Нередко язвенная болезнь является осложнением гастрита, если его не лечить и не соблюдать мер профилактики. Но бывает и так, как в вашем случае, что она возникает на фоне здорового желудка. С чем это связано?

• Одна из самых распространенных причин появления язвы – прием лекарств, обладающих ulcerогенным действием. Как уже говорилось, к ним прежде всего относятся обезболивающие и противовоспалительные средства.

Если вы на протяжении длительного времени принимаете ибупрофен или аспирин от головной или мышечной боли, вместо того чтобы лечить их причины, вероятность появления язвы на слизистой желудка очень высока.

- Неправильное питание, прежде всего злоупотребление мариладами, кофеинсодержащими напитками, соусами на основе уксуса, цитрусовыми, а также еда всухомятку, второпях, являются серьезными факторами риска развития язвы, минуя гастрит.

- Вероятность появления язвы на слизистой многократно увеличивается у людей, часто подверженных стрессам. Это связано с нарушением кровоснабжения и вредным действием на слизистую гормонов стресса.

Но все же основная причина развития язвенной болезни, которая была обнаружена относительно недавно, 20-30 лет назад, – инфицирование желудка бактерией *Helicobacter pylori*. Интересный факт: у большинства людей с язвенной болезнью обнаруживается этот микроорганизм, но далеко не у всех, у кого он присутствует в желудке, образуется язва. Чтобы эта бактерия начала свою разрушительную деятельность, требуется сочетание определенных условий – наследственной предрасположенности, снижения иммунитета, плохого питания, стрессов, вредных привычек и т. д.

Helicobacter pylori – одна из многих бактерий, которая спо-

собна выживать в очень кислой среде желудка. И не просто жить, но и чувствовать себя там достаточно комфортно. Во-первых, у нее очень крепкая оболочка. А во-вторых, она синтезирует особый фермент уреазу, который, взаимодействуя с мочевиной (продукт отходов жизнедеятельности желудочных клеток), образует аммиак, мощную щелочь, окружающую бактерию защитным скафандром и нейтрализующую собой соляную кислоту.

Этот же аммиак и разрушает слизистую желудка, истончает слизистый слой и, соединяясь с кислотами, образует очень вредные не только для слизистой желудка, но и для всего организма вещества.

Микрповреждения слизистой, вызванные бактерией, могут в дальнейшем атаковываться кислотой и желудочным соком, что приводит к образованию эрозий, а затем и язв.

Заражение происходит от человека к человеку через грязные руки, поцелуи, продукты и т. д. Но, как уже говорилось, сам факт наличия бактерии в желудке не говорит о том, что обязательно возникнет язва. Хеликобактер может присутствовать в организме всю жизнь, и человек при этом остается абсолютно здоровым.

Когда выяснилась роль бактерии в развитии язвы, лечение ее стало более эффективным. До этого использовались только обволакивающие и антацидные средства,

заживляющие препараты, строгая диета и рекомендации избегать стрессов. Язва залечивалась, но медленно, случались частые обострения. Сейчас в лечение обязательно включаются антибиотики, и исцеление происходит гораздо быстрее, а случаи рецидивов встречаются реже.

Но ни в коем случае нельзя принимать противомикробные средства самостоятельно, без проведения анализов на устойчивость конкретного штамма к антибиотикам. Это опасно появлением устойчивости микроба к лекарствам и побочными действиями на почки и печень.

Особенности течения язвы

У меня в молодости обнаружили язвенную болезнь, вылечили ее. Но она периодически дает о себе знать. С чем это связано?

Г.М. Жиркова, г. Ровно

Язвенная болезнь относится к хроническим заболеваниям. Это значит, что периоды обострений у нее могут сменяться ремиссией, то есть полным отсутствием симптомов. Причем при своевременном лечении и соблюдении правил профилактики эти периоды затишья могут быть очень длительными. Иногда язва возникает только однажды и больше никогда не беспокоит человека. Однако это не значит, что нет риска ее повторного появления — как и все хронические заболевания, язвенная болезнь постоянно создает угрозу обострений.

на ней появляются эрозии, которые постоянно подвергаются атаке кислого желудочного сока и пищеварительных ферментов. Если лечение не начато на этом этапе, постепенно вместо эрозий образуется одна или даже несколько язв. На этом этапе общее самочувствие еще не нарушено. Могут ощущаться слабые боли в области желудка, кислая изжога, тупые, несильные боли после нарушения режима питания, обильного потребления спиртного, стресса, то есть типичные симптомы гастрита.

Заболевание это протекает циклично, в несколько этапов.

1 Предобострение. Слизистая оболочка желудка воспаляет-

2 Обострение. Диагноз «обострение» ставится независимо от того, сильно или слабо болит живот. Главное — наличие в нем язвы, которая обнаруживается при

обследовании. Язва может поражать не только слизистую, но и углубляться в мышечную оболочку желудка. Небольшая язва, протекающая с минимальными ухудшениями самочувствия и без болей, называется бессимптомной. Встречается она довольно часто: в 20% случаев. Ее обнаруживают случайно, при профилактическом обследовании желудка или в связи с осложнениями. Однако чаще всего язва проявляется всеми присущими ей симптомами.

Запомните основные проявления язвы, которые отличают ее от других болей в животе:

- боль определяется сверху живота, под мечевидным отростком, или справа — под правым ребром;
- она появляется через 30-40 минут после еды или на голодный желудок, ночью;
- на фоне болей нет повышения температуры;
- мучают изжога и кислая отрыжка;
- может возникать рвота без предшествующей ей тошноты, она приносит облегчение;
- аппетит растет (болезненное чувство голода) на фоне непереносимости отдельных видов продуктов, особенно острой и жирной пищи;
- появляются повышенная утомляемость, слабость, потливость, угнетенное состояние духа или, наоборот, повышенная возбудимость.

О том, как правильно себя вести во время приступа язвенной болезни, будет рассказано в ответе на следующий вопрос.

3 Затухающее обострение, или неполная ремиссия.

Когда начато лечение, язва постепенно заживает (рубцуется), а симптомы болезни уменьшаются. Человек испытывает значительное облегчение. Самое главное на этом этапе — не поддаваться обманчивому ощущению благополучия и не прерывать назначенный врачом курс лечения. Ведь, несмотря на улучшение состояния, воспалительный процесс внутри желудка еще остался, как и осталась недолеченная язва. Этот период потому и называется неполной ремиссией, что баланс сил между здоровьем и нездоровьем еще очень нестойко.

4 Полная ремиссия. На этом этапе от язвы остается рубец, она полностью заживает, никаких болезненных ощущений нет, пищеварение в норме. Исчезла язва, но сама болезнь, а значит, опасность обострений, остается. Нужно соблюдать все профилактические меры, и тогда период ремиссии может быть очень длительным, а иногда и пожизненным. Однако если вы продолжаете вести привычный, но неправильный образ жизни, который изначально привел к появлению язвы, обострение может возникнуть уже через несколько месяцев.

Первая помощь при приступе

У моего мужа обнаружили язвенную болезнь. Врач сказал, что при нарушении режима и лечения может возникнуть приступ. Как себя вести в такой ситуации?

В.С. Клочкова, г. Сарепул

Приступ обострения язвы может быть очень болезненным и чреватым опасными последствиями – кровотечением, прободением и попаданием содержимого желудка в брюшную полость, что чревато смертельным исходом. Поэтому очень важно вовремя оказать первую помощь.

- В первую очередь, нужно незамедлительно вызвать скорую помощь и не отказываться от госпитализации. Дело в том, что боли в животе могут указывать и на другие опасные состояния, а поставить точный диагноз без специальных обследований невозможно. К тому же может понадобиться срочная операция, и нельзя терять ни минуты драгоценного времени.

- Если уверены, что это именно приступ язвенной болезни (такое случалось раньше), можно принять обезболивающие препараты из группы спазмолитиков – дротаверин или папаверин. Ибупрофен, аспирин, напроксен и другие противовоспалительные средства категорически запрещены! Учитывайте, что спазмолитики могут снизить давление. Так что гипотоникам надо быть готовыми к тому,



что после приема у них может закружиться голова.

- Облегчают состояние антациды – вещества, нейтрализующие кислоту, особенно те, что содержат анестетики. Ни в коем случае не принимайте питьевую соду, она ухудшит состояние!

- Из народных средств можно принять картофельный сок, отвар семян льна, стакан чуть теплого молока.

- Могут облегчить состояние мятный чай, отвар лакрицы (солодки) или лакричные леденцы.

- Ни в коем случае нельзя греть живот, принимать алкоголь, пытаться заглушить боль сигаретами.

Внимание: прободение!

Что такое прободение язвы? Чем оно опасно и как его вовремя заметить?

П.И. Никифорова, г. Курган

Самые опасные осложнения язвы – желудочное кровотечение и прободение.

Язвенное кровотечение может возникать на фоне ее обострения, но иногда оно является и первым заметным проявлением болезни. Оно сопровождается такими симптомами, как кровавая рвота или рвота цвета кофейной гущи, черный, кашицеобразный, липкий, с маслянистым блеском стул, сухость во рту, слабость, озноб. При большой кровопотере появляются признаки острой анемии: внезапная слабость, тошнота, потливость, шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, сердцебиение, головокружение, обморочное состояние.

Если у вас есть эти симптомы, нужно вызвать скорую помощь. Пока она едет, немедленно положите на живот грелку со льдом, кусок замороженного мяса или овощей. Можно также сосать кусочки льда. Ни в коем случае не принимайте сердечные и сосудосуживающие препараты! Не ешьте и не пейте никаких напитков, кроме холодной воды.

Прободение (перфорация) язвы – самое опасное для жизни осложнение язвенной болезни. Это

сквозная дырка в стенке желудка, через которую пища и кислый желудочный сок попадают в брюшную полость. Прободение возникает, если язва вовремя не обнаружена, не проводится никакого лечения. Оно случается чаще всего после физических нагрузок, стрессов, приема алкоголя, переедания или употребления обезболивающих лекарств.

Прободение сопровождается сильнейшими болями, которые в медицине называются кинжальными, потому что сравнимы с ощущениями от удара ножом в живот. От шока человек может потерять сознание.

Вслед за этим наступает очень обманчивое облегчение. Боль утихает, но расплывается по всему животу. Человеку кажется, что самое страшное позади. Но в этом опасность перфорации: попавшая в брюшную полость пища начинает растекаться по ней, на ней поселяются бактерии, размножаются, и через 12-48 часов, считая от первого приступа боли, развивается смертельно опасный перитонит – гнойная инфекция всей брюшной полости. Живот становится напряженным, плоским, мышцы

напряжены, любое прикосновение вызывает боль. Сухой язык, бледное, осунувшееся лицо, учащенное сердцебиение, снижение артериального давления, повышение температуры тела – все это характерно для человека с перитонитом.

Скорую помощь нужно вызывать незамедлительно, сразу же, как возникает приступ кинжальной боли! Сообщите диспетче-

ру, что есть все подозрения на прободение! Никакие народные средства и меры первой помощи здесь не помогут, требуется срочное оперативное вмешательство. Единственное, что вы можете предпринять в ожидании врача, – приложить к животу холодный компресс. Никаких лекарств принимать нельзя. Также запрещено пить воду.

Причины сезонных обострений

С чем связано то, что язва обостряется чаще всего осенью и весной?

А. Чурбанов, г. Омск

Действительно, язвенная болезнь желудка относится к хроническим заболеваниям с предрасположенностью к сезонным обострениям. Это связано с теми причинами, которые влияют на поведение недуга.

1 Снижение иммунитета. Как уже говорилось, в образовании язвы большую роль играют бактерии. На фоне падения иммунитета они начинают активно развиваться, что и приводит к обострению. Поэтому обязательно поддерживайте защитные силы на должном уровне – закаливайтесь, ешьте больше свежих и квашеных овощей, фруктов, принимайте поливитаминные комплексы.

2 Смена рациона питания. Еда всухомятку, перекусы на ходу, избыток жирной, жареной, тяжелой пищи, фастфуда наносят сильный удар по желудку. Язва требует дробного питания небольшими порциями, разумных ограничений по качеству и способу приготовления блюд (предпочтение нужно отдавать приготовленным на пару, запеченным и отварным продуктам). Рекомендуется, если вы работаете, не полагаться на буфеты, столовые и лотки с пирожками, а готовить еду заранее и брать ее с собой в контейнерах.

3 Стресс. После отпусков и отдыха на дачах снова приходится в полную силу погружаться в

работу, учебу. Осознание того, что впереди еще много месяцев холода и тьмы, не улучшает состояние нервной системы. А ведь стресс очень сильно влияет на состояние слизистой и мышечной стенки желудка, меняет выработку защитных веществ, защищающих слизистую от кислоты, влияет на эндокринную систему, приводит к спазмам сосудов. Очень важно научиться справляться со стрессами. Освойте любую технику релаксации, которая вам по душе. Это могут быть аутотренинг, медитация, расслабляющие ванны, танцы —

что угодно. Главное, чтобы у вас была возможность разгружать нервную систему.

4 В сезон простуд резко увеличивается употребление всевозможных жаропонижающих, противовоспалительных средств — аспирина, ибупрофена, растворимых порошков от гриппа. Они быстро снимают симптомы, но наносят удар по слизистой. Не принимайте их на голодный желудок, запивайте большим количеством воды, используйте только в случае крайней необходимости.

Стратегия лечения

Я подозреваю, что у меня есть язва. Подруга говорит, что нужно будет лежать в больнице чуть ли не месяц, и даже может понадобиться операция. Неужели не существует другого лечения?

П.Р. Лохнова, г. Брянск

В первую очередь вам нужно пройти обследование у гастроэнтеролога, чтобы выяснить, есть ли у вас язва, или ваши симптомы связаны с гастритом и другими заболеваниями желудка. Второй совет — не слушайте знакомых и их советов, а лечитесь так, как вам назначит врач. Госпитализация требуется только при запущенных состояниях, когда язва слишком большая, есть угроза кровотечений и прободения, или она осложнена другими заболеваниями. Опера-

тивное же вмешательство проводится в тех случаях, если никакие другие методы лечения не помогают, слизистая желудка поражена очень сильно, возникли осложнения. В остальных случаях можно обойтись амбулаторным лечением.

Схемы лечения язвенной болезни сейчас разработаны очень хорошо. Чаще всего с заболеванием удастся справиться, то есть привести состояние к фазе ремиссии, за 3-4 недели. Что назначит врач из лекарственных препаратов?

● Антибактериальные средства для полного уничтожения бактерии. Стандартная схема предполагает использование двух видов антибиотиков по специально разработанным схемам. Если стандартное лечение оказалось неэффективным, могут назначаться более мощные средства. Антибиотики и их дозировка подбираются индивидуально. Принимать их нужно полным курсом, как правило, около 2 недель от 2 до 4 раз в день, четко соблюдая дозировки.

● Препараты, подавляющие секрецию соляной кислоты. Чаще всего для этого используется омепразол или его более современные аналоги. Обычные антациды назначаются как средство первой помощи при изжоге и болях.

● Препараты висмута, помогающие уничтожению бактерий, обволакивающие стенку желудка и ускоряющие заживление язвы.

Это основная терапия. В дополнение могут прописываться также

препараты-гастропротекторы для ускорения восстановления и защиты слизистой желудка; холинолитики для устранения нарушений пищеварения и снятия болевого синдрома; препараты, нормализующие моторную функцию желудка; спазмолитики для обезболивания.

Лекарства лекарствами, но для полного излечения нужно также пересмотреть свой образ жизни, особенно это касается приема пищи. Скорее всего, на протяжении всего периода лечения (и 2-3 месяца после завершения курса терапии) вам надо будет соблюдать диету – лечебный стол №1. Даже после рубцевания язвы вам придется во многом ограничивать себя еще на протяжении 5 лет, и дважды в год (весной и осенью) проходить пробиотический курс терапии (чтобы избежать обострений).

Нужно также укреплять иммунитет, отказаться от вредных привычек и научиться справляться со стрессами.

Народные средства

Какие средства народной медицины можно использовать в лечении язвенной болезни?

И.Р. Шахова, г. Волгоград

Гарантированное излечение от обострения язвы может дать только комплексная терапия, прописанная врачом. Доказано, что

без удаления бактерий язва поддается лечению намного сложнее, а вероятность повторных обострений увеличивается. Поэтому от-

казываться от стандартной схемы нельзя. В то же время народные средства могут ускорить выздоровление, а в периоды ремиссии, особенно осенью и весной, станут хорошими средствами профилактики обострений.

Какие рецепты вы можете призвать на помощь?

- 3 раза в день за час до еды выпивайте по 1/4 стакана облепихового сока или по 1 ч. л. облепихового масла. Курс лечения – не менее 3 недель.

- Готовьте свежий сок капусты и пейте его по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 3 недели. Сок хранить не более суток.

- Пить по 0,5 стакана свежего картофельного сока за 20 минут до завтрака и обеда. Курс лечения – 1 неделя. Затем перерыв в 7 дней, и снова неделю пить сок.

- 1 ст. л. липового меда растворить в стакане теплой кипяченой воды. Пить в день по 3-4 стакана за 1,5 часа до еды.

- Варенный на пару или печеный лук (ни в коем случае не свежий) принимать внутрь по 50 г 1-2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 2-3 недели.

- Ежедневно выпивать на ночь 1 стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. л. растительного масла.

- Сырую гречку перебрать и слегка обжарить на сковородке. 3-4 ст. л. крупы с вечера залить 10 ст. л. кипятка в термосе. Съедать на завтрак. Курс лечения: от 1 не-

дели до 1,5 месяца в зависимости от состояния.

- стакан промытого овса залить 1 л теплой воды, настоять 10 часов, затем варить на слабом огне 30 минут, укутать и настоять еще 12 часов. Процедить, объем отвара довести до 1 л. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 1 месяц.

- 20 г истолченных грецких орехов залить 100 мл кипятка, настоять, помешивая, 30 минут, процедить, добавить 1-2 ч. л. меда. Принимать по 1 десертной ложке в день.

- 10%-ный спиртовой экстракт прополиса принимать по 60 капель в стакане теплой воды 3 раза в день до еды в течение 20 дней. При необходимости после перерыва на 10-12 дней курс можно повторить.

- Развести 0,1 г мумие в 1 ст. л. воды. Принимать 2 раза в день натощак. Курс лечения 1 месяц.

- 2 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 5-6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана за 40-50 минут до еды. Курс лечения – 4-6 месяцев.

- Хорошим средством лечения язвы является шиповник. 30 плодов залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять при комнатной температуре в течение суток, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды. Курс лечения – 2-3 недели.

7 целебных сборов

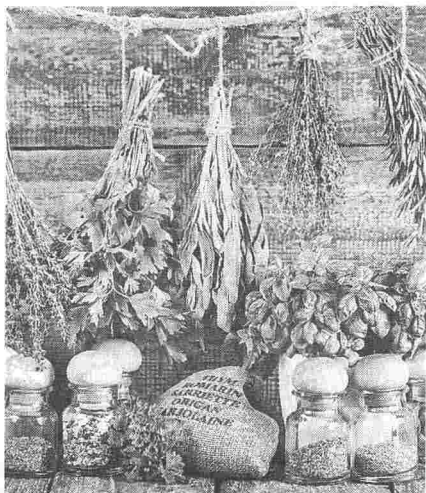
Хочу в дополнение к назначенному врачом лечению попробовать принимать целебные сборы трав. Посоветуйте, пожалуйста, какие-нибудь рецепты.

Г. Лядова, г. Нижний Тагил

Уважаемая читательница! Если вы планируете использовать фитотерапию одновременно с назначенными врачом лекарствами, советуем вам обсудить этот вопрос с доктором, чтобы не возникло нежелательных побочных действий. Лучше будет, если вы приступите к лечению уже после того, как будет снято обострение и вы перестанете принимать антибиотики. Рекомендуемые здесь сборы являются также хорошим средством профилактики.

1 Лен (семена), алтей (корень), исландский мох – в равных частях. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами холодной воды, выдержать 5 часов, варить в течение 5-7 минут на водяной бане, настоять, процедить. Принимать по 1/3 стакана за полчаса до еды 5-6 раз в день.

2 Ромашка (цветки), тысячелистник (травы), мята (листья), липа (цветки) в равных частях. 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять 2 часа. Процедить и принимать отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.



3 Зверобой (травы), лен (семена), укроп (плоды), ромашка (цветки) в равных частях. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

4 Сушеница топяная (травы), подорожник (листья) – по 3 части, солодка голая (корни), хмель обыкновенный (шишки), пустырник пятилопастный (травы), синюха голубая (травы), тысячелистник обыкновенный (травы) –

по 2 части, аир болотный (корни), зверобой продырявленный (трава), календула лекарственная (цветки), крапива двудомная (листья) – по 1 части. 1 ст. л. сбора залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и пить по 0,5 стакана за 15-20 минут до еды.

5 Лапчатка прямостоячая (корни), крапива двудомная (листья) – по 3 части, ромашка лекарственная (цветки) – 2 части. 2 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в тепле 30 минут. Принимать по 0,5 стакана через час. Заживляет кровоточащие язвы.

6 Горец змеиный (корень), кровохлебка лекарственная (корневище) – поровну. 2 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

7 Ромашка лекарственная (цветки) – 1 часть, лапчатка прямостоячая (корневище), зверобой продырявленный (трава) – по 2 части. 2 ст. л. сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана утром натощак, через 1-1,5 часа после еды, вечером перед сном и утром при болях.

Вода вместо таблеток

Правда ли, что в лечении язвы может помочь не только минеральная, но и обычная вода?

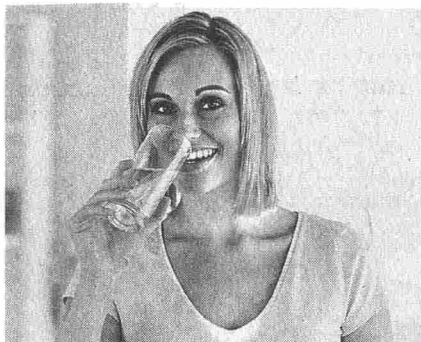
Н. Гришкова, г. Воркута

Многие знают, что при гастрите и язве полезно пить минеральные воды. Но и обычная вода принесет большую пользу и станет отличным (и почти бесплатным) лекарством.

На 90% слизистая, защищающая стенки желудка, состоит из воды. Нормальная кислотность желудочного сока тоже во многом зависит от достаточного поступления жидкости. Поэтому дефицит живительной влаги может стать

причиной разрушения защитного барьера. Это достаточно легко исправить. Иногда просто употребление воды поможет если не вылечить гастрит и язву, то в значительной мере облегчить их симптомы. Главное, нужно пить воду регулярно и правильно.

- С утра, за полчаса до завтрака, выпейте мелкими глотками стакан воды комнатной температуры. Это поможет разбавить кислоту,



накопившуюся за ночь, и «смыть» налет, образовавшийся на стенках желудка.

- В течение дня пейте по стакану воды за 20-30 минут перед каждым приемом пищи (которые должны быть частыми, не менее 6 раз в день). Это не только нормализует кислотность, но и поможет

снизить количество еды, тем самым уменьшив количество потребляемых калорий.

- На ночь опять выпейте стакан воды. Это поможет предотвратить скачок кислотности во время сна.

- Если у вас появилась изжога, прежде чем принимать таблетки или, тем более, пить раствор соды (не самый лучший вариант при язве), просто выпейте половину стакана воды. Часто этого достаточно, чтобы избавиться от неприятного симптома.

- Во всех случаях вода должна быть комнатной температуры. Горячая или холодная жидкость может привести к спазму сосудов и усилить болевые ощущения.

Полезно ли молоко при язве?

Правда ли, что язву желудка можно вылечить с помощью молочной диеты?

Ксения Николаевна Бронникова, г. Киров

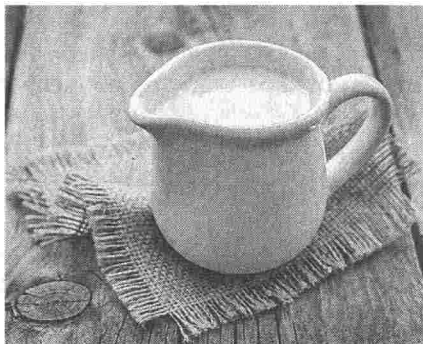
Вразумных количествах теплое молоко и молочные продукты включаются в традиционную диету при заболеваниях желудка. Они богаты полезными жирными кислотами, белками, солями кальция. Молоко также советуют пить, если вы принимаете обезболивающие и противовоспалительные таблет-

ки (аспирин, ибупрофен), которые раздражают слизистую желудка, для предотвращения эрозий и язв.

Но в то же время у молока есть побочный эффект. Дело в том, что молоко и продукты из него могут вызвать обратную реакцию, стимулируя выработку желудочного сока и соляной кислоты. Здесь сра-

батывает эффект буфера: сначала молоко нейтрализует кислоту, но организм в ответ на это начинает производить ее еще больше! Этот парадокс может привести к тому, что у людей, которые пьют много молока, язва и гиперацидный гастрит могут обостриться.

Молоко в этом случае — не лекарство. Стакан этого напитка, немного творога или кефира вреда не принесут. Но подменять лекарства, назначенные врачом, и диету употреблением больших количеств молока вредно. Если у вас изжога — сделайте несколько его глотков, состояние улучшится. Однако если вы будете постоянно гасить изжогу молоком, а не заниматься лечени-



ем желудка, воспаление усилится, может появиться язва. К тому же уже давно доказано, что в случае с язвой первопричиной болезни являются все же бактерии хеликобактер, поэтому в первую очередь нужно убрать их.

Желудочные полипы

Что такое полипы, откуда они берутся в желудке и можно ли обойтись без операции?

И.В. Устиненкова, г. Елабуга

Полипы — это доброкачественные разрастания слизистой оболочки желудка. Возникать они могут по разным причинам. Считается, что к ним есть наследственная предрасположенность. Но все же главные факторы риска — неправильное питание, вредные привычки и сопутствующие заболевания желудка, прежде всего гастрит.

Полипы редко себя проявляют каким-то особенными симптомами.

Обнаруживаются они в основном при эндоскопии. Хотя это доброкачественные опухоли, игнорировать их нельзя. Если полипы будут разрастаться, могут возникнуть желудочные кровотечения, язвы, непроходимость. Наконец, в тяжелых случаях возможно перерождение в злокачественные опухоли.

Когда обнаруживаются полипы, врач подбирает лечение в зависимости от степени их выраженности.

Три кита, на которых стоит благополучный исход, – диета, отказ от вредных привычек и консервативное лечение.

- Исключите из питания жареные блюда, копчености, маринады, консервы, сильно ограничьте кофе, крепкий чай, выпечку. Противопоказаны такие продукты, как редька, хрен, острые соусы. Питайтесь дробно – 5-6 раз в день небольшими порциями.

- Категорически откажитесь от алкоголя, особенно крепкого и пива (вино в небольших количествах допустимо), и бросьте курить.

- Принимайте обволакивающие средства – отвары семян льна, кор-

ня алтея, картофельный крахмал или сок. Хорошо помогают противовоспалительные растительные препараты, например настой цветков ромашки, чага, сок калины.

Не используйте без назначения врача ядовитые лекарственные растения – чистотел, золотой ус и прочие. Риск отравления и ожогов слизистой очень большой, а результат непредсказуем.

Если полипы небольшие и не создают угрозы пищеварению, нужно лечить их консервативно. Но когда разрастания слишком большие, без операции не обойтись.

Что такое эрозия?

Чем эрозия отличается от язвы? Почему возникают эрозии и могут ли они превратиться в язву желудка?

Л.Д. Жихаренко, г. Днепропетровск

Основное отличие эрозии от язвы – первая поражает только поверхностные слои желудка, прежде всего слизистую, не проникая в мышечный слой. Это, однако, не делает данное заболевание более легким, как многие считают. Относиться к эрозиям нужно очень серьезно.

Во-первых, эрозии почти всегда сопровождаются желудочными кровотечениями. Это один из основных диагностических признаков – скрытая кровь обнаружи-

вается в кале, она присутствует в рвотных массах.

Во-вторых, эрозия редко бывает одиночной, чаще всего нарушается целостность слизистой сразу в нескольких местах. Это делает лечение эрозии длительным и сложным, требует серьезного отношения не только со стороны врача, но прежде всего со стороны самого больного. Очень важно соблюдать щадящую диету, исключить все вредные факторы (курение, алкоголь, стрессы),

следовать назначенному лечению. Здесь не имеет большого значения, будете вы лечиться только таблетками или отдадите предпочтение лекарственным растениям. Главное – системный подход и лечение до достижения полного исцеления, а не просто избавление от неприятных симптомов.

Эрозии при неправильном лечении могут превратиться в язву. Нередко бывает и так, что желудок одновременно поражается и язвой, и эрозиями. Только фиброгастроскопия может показать полную картину заболевания.

Что касается причин, все специалисты сходятся во мнении, что одним из главных факторов возникновения заболевания является психогенный. Постоянные стрессы,

нервозность, подавление эмоций в конце концов приводят к нарушению защитных барьеров слизистой желудка. Поэтому чаще всего эрозии появляются у мужчин, которые хуже умеют управлять стрессами и не дают выхода эмоциям.

К другим провоцирующим факторам относятся неправильное питание, курение, нерациональный прием лекарств, особенно противовоспалительных средств. Это настоящая беда, поскольку у нас очень многие любят заниматься самолечением и при любой боли, вместо того чтобы устранить причину, снимают симптомы обезболивающими препаратами, да еще и на голодный желудок.

Алкоголь – тоже злейший враг слизистой.

Почему опускается желудок?

Мой брат столкнулся с такой проблемой, как опущение желудка. Из-за чего оно возникает? Как лечится это заболевание?

Р.Л. Вахтомина, г. Ижевск

Гастроптоз, или опущение желудка, может произойти у любого, хотя чаще он возникает у людей, изначально имеющих слабые мышцы брюшной стенки. Желудок опускается из-за растяжения связочного аппарата, который фиксирует его положение в брюшной полости. Нередко опущение наблюдается у слабых, астеничных

людей или после резкого похудения. Гастроптоз может возникнуть в результате постоянного физического перенапряжения, поднятия тяжестей, а у женщин – после нескольких родов.

Основные симптомы опущения – кратковременная боль в животе во время физических упражнений, особенно резких, снижение аппе-

тата, тошнота, запоры и невротические симптомы.

Если желудок опустился после поднятия тяжестей, то в течение 3-5 дней может возникать резкая боль в животе.

Диагноз ставится с помощью рентгенологического обследования, УЗИ или при осмотре.

Помочь себе можно в любом случае: делайте массаж и различные упражнения, не забывайте и о народной медицине и диете, которые помогут справиться с неприятными последствиями опущения желудка.

Не следует поднимать тяжести (не более 5 кг). При опущении высокой степени врач может запретить поднимать и 5 кг.

После родов при физических нагрузках для профилактики необходимо носить специальные бан-

дажи, хотя бы в первый месяц лечения гастроптоза. Можно носить на животе в течение 2 месяцев широкий полотняный пояс шириной 30 см и длиной 5 м.

Делайте глиняные аппликации: лепешку из глины толщиной 1,5-2 см положите на живот, при этом желательно, чтобы она захватила не только сам желудок, но и небольшую область вокруг него. Держите глину на животе 3 часа, а затем выбросьте ее и тщательно вымойте живот теплой водой.

Облегчить неприятные ощущения вам поможет такое средство: 6 ст. л. измельченных сухих корней лапчатки прямостоячей (калгана) залейте 0,5 л водки, дайте настояться 12 дней и процедите. Пейте по 1 ст. л. настойки, разбавленной 0,5 стакана воды, 2 раза в день до еды.

Личный опыт

Противоязвенные обертывания

Когда у меня несколько лет назад обнаружили язву, пришлось лечь в больницу. Кроме капельниц и таблеток мне там делали разные физиопроцедуры – электрофорез, кислородный коктейль. При выписке врач сказал, чтобы дома для профилактики и в случае небольших обострений я делала простую, но очень полезную процедуру. Для этого нужно расстелить на кровати большую клеенку, на нее – шерстяное одеяло. В прохладной воде смочить простыню, положить ее на одеяло и завернуться. Самой это делать не очень удобно, помогал муж. В этом коконе надо лежать часик, после чего сполоснуться под душем и насухо растереться. Еще полезно делать водный массаж живота и груди – поливать их сильной струей прохладной воды.

К.П. Шульгина, г. Воронеж

Целебное зверобойное масло

Это средство лечения болезней желудка, в том числе и язвы, передается в нашей семье уже несколько поколений. По отцовской линии у нас плохая наследственность в этом плане, потому домашнее лекарство всегда хранится на всякий случай. Готовится оно так: в литровую стеклянную банку укладывается измельченная трава зверобоя. Лучше, если она будет свежей, но можно использовать и сухую. Плотно набивать не надо. После этого залить зверобой слегка подогретым растительным маслом. Я использую нерафинированное подсолнечное, но еще лучше льняное или тыквенное. После ставлю на водяную баню на час, закрываю крышкой и убираю в темное место на несколько дней. Потом процеживаю. Это средство надо принимать по 2 ст. л. за полчаса до еды трижды в день.

Екатерина Викторовна Чубарова, г. Краснодар

Приятное лечение

Если у вас есть проблемы с желудком, очень рекомендую принимать 3-4 раза в неделю травяные ванны. Хороши мята, шалфей, мелисса, душица. Я просто кладу их в марлевый мешочек, подвешиваю под кран, пока наливается вода, чтобы не возиться с приготовлением настоя. На стандартную ванну требуется 2 стакана сухой травы. Очень важно, чтобы температура не была высокой, потому что горячая ванна может навредить. В ванну можно также добавлять ароматические масла – пихты, сосны, ментоловое. Принимать ванну надо 20-30 минут. После этого сполоснуться и лечь сразу же в постель. Такие процедуры улучшают заживление и успокаивают, ведь нервозность замедляет исцеление.

Н.Т. Худякова, г. Москва

Целебное питание

Красный список продуктов

Какие продукты нельзя употреблять при проблемах с желудком? У меня наследственная предрасположенность к язве, и не хотелось бы доводить дело до болезни.

Е.П. Рюмина, г. Арзамас

Правильное питание – очень важная часть профилактики и лечения гастритов и язвенной болезни. Важно то, что и как вы едите. Существует набор продуктов, которые желательно сильно ограничить или даже исключить из вашего рациона, особенно если уже есть проблемы с желудком. Что он включает?

1 **Фастфуд и значительная часть полуфабрикатов.** Их вредное воздействие объясняется тем, что в состав этих блюд входит большое количество жиров, соли, сахара, всевозможных добавок, которые раздражают слизистую желудка. Особенно опасны для слизистой продукты, которые подвергаются высокотемпературной

обработке во фритюре. Конечно, быстрое питание удобно, но вред от него для всего организма перевешивает экономию времени на приготовлении пищи. Не стоит забывать, что такие продукты способствуют набору веса и увеличивают риск развития сахарного диабета.

2 **Любые продукты, содержащие трансжиры (гидрогенизированные растительные масла).** К ним относятся кулинарные жиры и мягкие спреды, ненастоящие молочные продукты («маслица», «сгущеночки», «йогуртовые десерты» и прочее), в которых цельное молоко подменяется растительными жирами, а также значительная часть фабричной вы-

печки, соусов, колбасы и фарши. Одно время считалось, что такие жиры полезнее, чем натуральное сливочное масло или яйца, поскольку в них нет холестерина. Но позднейшие исследования показали, что они способствуют развитию атеросклероза даже в большой степени. Кроме того, они наносят ущерб и желудку, так как увеличивают на него нагрузку по переработке такой пищи — трансжиры более тугоплавки, чем масло, и относятся к тяжелой пище.

3 **Копченые рыба и мясо.** Их вред заключается в том, что они стимулируют повышенное образование желудочного сока, что при наличии гастрита или язвы только усугубляет ситуацию. К тому же образующиеся при обработке дымом и тем более использованием искусственного копчения с помощью жидких добавок вещества обладают канцерогенным действием и увеличивают риск развития опухолей желудка.

4 **Маринованные продукты, в рецептуре которых используется большое количество уксуса.** Продукты естественного брожения — квашеные капуста, огурцы, помидоры и другие овощи, моченые яблоки и ягоды — приносят пользу, они богаты витаминами и органическими кислотами, которые обладают заживляющим действием. Поэтому лучше заготавливать на зиму их, избегая тех консервов, куда надо добавлять много уксуса и соли.

5 **Соленая пища.** Соль — это основной источник хлора для организма. Этот элемент жизненно нам необходим, но если употреблять его много, больше рекомендованной нормы поваренной соли — 5 г в сутки, выработка соляной кислоты, для которой нужен хлор, будет увеличиваться. Не говоря уже о том, что натрий, второй компонент соли, нарушает работу кровеносных сосудов, тем самым еще более ухудшая состояние желудка.

6 **Сдобная выпечка с большим содержанием жиров, сахара, соды** приводит к увеличению выработки желудочного сока, способствует газообразованию, повышает нагрузку на слизистую. Очень часто у людей, которые любят сладкие пирожки, торты, пирожные, появляется хроническая изжога, развивается гастрит.

7 **Острые специи.** Жгучий перец привычен для организма многих народов и не вызывает у них резкого повышения выработки желудочного сока. Но у людей, в традиционной кухне которых на протяжении тысячелетий специи не использовались, желудок реагирует на них очень быстро, острые приправы раздражают слизистую, тем самым способствуя ее воспалению и даже появлению эрозий и язв.

8 **Категорически запрещены любые сладкие газированные напитки.** Кроме того, что в них добавляются огромные дозы

сахара, для увеличения срока хранения в таких газировках используются различные кислоты. На вкус они незаметны из-за повышенной сладости, но слизистая желудка очень чутко реагирует на них. Сам углекислый газ тоже обладает раздражающим действием на желудок, увеличивает секрецию желудочного сока и механически растягивает стенки желудка.

9 При склонности к гастриту и язве, и тем более если они уже есть, необходимо соблюдать большую осторожность при употреблении даже традиционных и вполне натуральных продуктов, которые содержат грубую клетчатку или масла, раздражающие слизистую. К

ним относятся редька, редис, хрен, горчица, бобы, фасоль, ревеня, щавель, грибы, цитрусовые, особенно грейпфруты и кислые лимоны. Популярное в последние годы сыроедение в периоды обострения также приносит больше вреда, чем пользы.

70 Наконец, под полным запретом находится алкоголь в любом виде! Это одна из самых строгих рекомендаций при проблемах с желудком. Не нужно слушать советы, в которых для «укрепления желудка» рекомендуется ежедневно выпивать водку или коньяк. Такое «лечение» приведет к хроническому гастриту и язве, ожогу слизистой и даже к вероятному перерождению ее в злокачественную опухоль.

Преимущества дробного питания

Почему при заболеваниях желудка советуют есть как можно чаще? Разве это не вредно, ведь желудок не успевает отдохнуть, всегда находится в работе?

Н. Зимина, г. Ставрополь

Действительно, одним из правил любых диет для лечения желудка и профилактики обострений является дробное питание. Есть нужно не менее 4-6 раз за сутки. При этом обеспечивается эффективная работа органов пищеварения. Они всегда задей-

ствованы в работе с равномерными нагрузками. Одновременно нормализуется обмен веществ и ускоряется метаболизм.

Показательны результаты многочисленных исследований: у людей, которые не превышают свою суточную калорийность, едят здо-

ровую пищу, но делают это за 2-3 приема, риск развития гастритов выше, чем у тех, кто ест 4-6 раз в день.

Желудок при дробном питании вполне успевает отдохнуть во время ночного сна. Зато днем в нем не происходит резких скачков выработки желудочного сока и не бывает таких ситуаций, когда соляная кислота присутствует в нем в больших количествах, а никакой пищи в желудке нет.

Это случается при обычном питании – вы голодны, до обеда еще остается какое-то время, но вы увидели или ощутили по запаху пищу, или просто осознали, что голодны.

В этом случае происходит рефлексорная выработка желудочного сока, который в отсутствие пищи начинает воздействовать на собственные стенки желудка. При дробном питании такие ситуации маловероятны.

К тому же дробное питание, как показали многочисленные исследования, предотвращает набор веса и способствует похудению.

В чем оно заключается? Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Но важно и то, что вы съели. Если обед был сытным, то до следующего приема пищи может пройти 4 часа без неприятных ощущений. Однако если это был легкий перекус, то достаточно 0,5-2 часов, чтобы снова что-то съесть.

Рекомендуется все порции делить приблизительно одной кало-



рийности, тогда интервалы между приемами пищи тоже будут одинаковыми.

Многие считают, что следовать дробному питанию очень тяжело в течение рабочей недели. Ведь на предприятиях для обеда выделяется определенное время, как правило, в середине дня. И далеко не всем удобно, а иногда и возможно, потом еще делать перерывы для перекусов. Но всегда можно найти выход из ситуации, если вы заботитесь о своем желудке.

Вы можете заранее приготовить дома 2-3 контейнера с легкими перекусами (кусочек мяса, овощной салат, ломтики фруктов) и съесть их в течение 5-10 минут.

Начальству или коллегам можно не объяснять ситуацию подробно, а просто сказать, что такой режим питания рекомендован вам доктором. Против этого вряд ли кто-то будет возражать.

Все зависит от кислотности

Существуют ли отличия в питании при гастрите с пониженной и повышенной кислотностью? На что нужно обратить внимание?

Р. Тяглова, г. Котлас

Гастрит может протекать в двух формах. В одном случае вырабатывается слишком много соляной кислоты, которая раздражает слизистую, в другом выработка соляной кислоты снижена, из-за чего пища плохо переваривается и, опять же, механически раздражает слизистую. К тому же снижается устойчивость к инфекциям, ведь соляная кислота защищает нас от бактерий и вирусов, попадающих в организм с пищей.

Лечение и диеты в этих случаях будут несколько отличаться, хотя есть и общие черты.

- При любом типе гастрита в рационе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие белки: вареное мясо, молочные продукты, яйца в виде белковых омлетов. Белок необходим для восстановления слизистой.

- Для лучшего усвоения белков нужны витамины и минералы, особенно витамин В6, который содержится в картофеле, бананах, моркови, а также в курином мясе и рыбе. Очень много витамина В6 в цельнозерновых продуктах, но из-за высокого содержания в них грубой клетчатки увлекаться этими

продуктами при гастрите не рекомендуется. Чтобы снизить воздействие клетчатки, перемалывайте гречу в порошок и варите кашу из овсянки мелкого помола.

- Полезны отварные или протертые мягкие фрукты. Если кислотность повышена, то они должны быть сладкими (клубника, малина, земляника), а если понижена, то можно и кислые. Очень полезны кабачки, тыква, помидоры без кожуры, а также зеленый горошек, свекла и морковь.

- Чтобы пища не была пресной, во все блюда добавляйте приправы, не раздражающие желудок. Особенно хороши для желудка укроп, петрушка и сельдерей.

А теперь об отличиях, которые есть при разных гастритах.

При гастрите с пониженной кислотностью

- Жуйте пищу как можно дольше и ешьте не менее 30 минут. До еды выпейте стакан минеральной или газированной воды. Очень полезны при таком виде гастрита кисломолочные продукты.

- Соблюдайте принцип механического щажения: фрукты выби-

райте без грубых волокон; яблоки и груши очищайте от кожицы либо запекайте их в духовке; из овощей можно есть капусту брокколи, цветную капусту, морковь. Жареное следует исключить.

- Исключаются из питания свежий хлеб и сдоба, жирное мясо, перловая, ячневая и пшенная крупы.

- Для стимулирования выработки кислоты рекомендуются некрепкие мясные бульоны, квашеная капуста, томатный сок.

Особенности диеты при повышенной кислотности

- Нужно снизить потребление продуктов, стимулирующих выработку кислоты. Это алкоголь, газированные напитки (из щелочных вод желательно выпускать газ), крепкие бульоны, кислые фрукты

и ягоды, соки из них, кофе, черный хлеб, острые специи.

- Категорически запрещена жареная пища, консервы, маринады, сласти, конфеты, свежая выпечка из белой муки с маргарином и содой.

- Вам требуется механически щадить слизистую. Исключите из рациона пищу с грубой клетчаткой: хлеб с отрубями, мюсли, цельные крупы, любое жилистое мясо и овощи с грубыми волокнами (брюква, редиска, репа).

- Желудок не любит и слишком горячую или холодную пищу и напитки, которые раздражают пищевод и желудок. Кроме того, холодная еда слишком долго задерживается в желудке. Поэтому вся пища должна быть температуры тела.

Диета для лечения язвы

Какую диету нужно соблюдать в периоды обострений язвенной болезни?

О.Л. Гусева, г. Нижний Тагил

Если у вас обнаружена язва, для ее лечения обычно назначают диету №1. Что она подразумевает?

Под запретом находятся:

- крепкие мясные, рыбные, грибные и овощные наваристые бульоны;
- жареные мясо и рыба;

- сало, кулинарные жиры, маргарин;
- соленья, острые закуски, консервы;
- сдобное тесто, пироги;
- мороженое;
- кофе и крепкий черный чай;
- все виды перца;
- алкогольные напитки.

Значительно ограничиваются:

- сахаристые и мучнистые блюда;
- зеленый лук, капуста, репа, редька, бобовые;
- виноград и виноградный сок, арбузы, дыни, цитрусовые, кислые яблоки, клюква, брусника, крыжовник, земляника.

Рекомендованные продукты:

- хлеб вчерашней выпечки или подсушенный из муки 1-го и 2-го сортов, сухари (но не ржаные!);
- овощи, кроме входящих в запретный и ограничительный списки;
- крупы манная, рисовая, овсяная, гречневая, вермишель, толокно;
- протертые супы, супы-пюре;
- нежирные сорта говядины, телятины, кура. Мясо отварное, протертое – котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, рулеты, запеченные или приготовленные на пару;
- нежирные сорта рыбы в отварном, паровом, протертом виде и куском;
- яйца всмятку, в виде парового омлета, а также в качестве компонента в различных блюдах;
- различные спелые фрукты и ягоды, кроме кислых сортов; варенье, мед в натуральном, запеченном, паровом и протертом виде, а также кисели, желе, муссы;
- молоко цельное, не кислые сметана, творог;
- молочные и сметанные соусы, фруктово-ягодные подливки;
- некрепкий чай с молоком или со сливками, не кислые фруктово-

ягодные соки, отвар шиповника, чистая вода;

- масло сливочное несоленое, подсолнечное, оливковое. На маслах нельзя жарить, можно только добавлять в блюда или употреблять в натуральном виде.

Следовать диете №1 нужно как минимум 3-4 недели, а потом, по согласованию с врачом, можно перейти к диете №2, более расширенной. В питание можно добавлять мясные бульоны, сухое печенье, некоторые сладости (зефир, мармелад), кисломолочные продукты, некоторые пряности (лавровый лист, кардамон, корицу), диетические колбасные изделия.

Предлагаем вам примерное меню на период восстановления после болезни, когда самые строгие ограничения уже сняты. Вы можете выбрать один из вариантов для каждого приема пищи.

Предлагаем вам варианты рациона питания на каждый день.**Первый завтрак:**

- яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком;
- яйцо всмятку, каша гречневая протертая, чай с молоком;
- 2 яйца всмятку, молоко;
- омлет паровой из 2 яиц, каша овсяная молочная полувязкая, молоко.

Второй завтрак:

- яблоко печеное с сахаром;

- творог свежий некислый, отвар шиповника с медом;
- молоко с медом;
- запеченные сырники, отвар шиповника;
- сладкие ягоды и фрукты;
- протертые фруктовые компоты;
- молочный кисель.

Обед:

- суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый;
- суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, морковь отварная, компот из сухофруктов;
- суп овсяный слизистый, суфле куриное паровое, кисель фруктовый;
- суп рисовый протертый молочный, суфле мясное паровое с картофельным пюре, желе яблочное.

Полдник:

- отвар шиповника, сухарики;
- кисель фруктовый;

- отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухое печенье;
- отвар шиповника, подсушенный пшеничный хлеб;
- сладкий сок из фруктов и ягод.

Ужин:

- рыба отварная, запеченная под молочным соусом (в молочном соусе), картофельное пюре, чай с молоком;
- отварная курица или индейка, рулет морковно-яблочный, чай с молоком;
- каша рисовая молочная протертая, молоко;
- отварной язык или печенка, картофельно-морковное пюре, чай;
- отварная говядина, вермишель с протертыми овощами; отвар шиповника.

На ночь:

- молоко;
- некислый кефир;
- простокваша;
- ацидофилин.

Волшебный витамин U

Слышала, что существует особый витамин, которые помогает излечению от язвы. Что это за вещество и где его можно найти?

Вера Сергеевна Букова, г. Рыбинск

Действительно, вещество под таким названием существует. В альтернативной медицине его на-

зывают витамином U, от латинского слова *ulcer* («язва»), хотя в официальном списке витаминов вы его не

найдете, так как, с точки зрения физиологии, это соединение витамином не является. Полное название – метил-метионин-сульфоний, но мы будем использовать его популярное название. Это вещество является производным метионина – одной из необходимых нам аминокислот. Исследования показали, что витамин U помогает заживлению язвы желудка, двенадцатиперстной кишки и защищает слизистую оболочку. Кроме того, он полезен для печени, желчного пузыря, кишечника.

Рекордсменом по содержанию витамина является капуста. Его много также в петрушке, сельдерее, картофеле, моркови, помидорах. Он хорошо сохраняется при нагревании. Так что 20-30 минут готовки сильно не обеднят овощи, богатые этим витамином. Зато грубая клетчатка разварится и не будет раздражать желудок, ведь при язве механическое щажение очень важно.

Особенно полезна для желудка, правда, когда острый период болезни уже прошел, квашеная капуста, приготовленная с минимальным возможным количеством соли, без добавления уксуса. Если капуста очень кислая или соленая, ее нужно перед употреблением промыть в дуршлаге чистой водой.

Предлагаем вам рецепт полезного для желудка салата из свежей капусты.

Возьмите небольшой (0,5-0,7 кг) кочан капусты и мелко его нашинкуйте. Чтобы смягчить грубую клетчатку, опустите капусту на 4-5 минут в кипящую воду. Натрите 2 моркови, 1 некислое яблоко, нарежьте мелко 1 сладкий перец, 1 огурец и 1 помидор. Все перемешайте, добавьте немного кедровых орешков, семян льна, кунжута и тмина. Полейте заправкой из йогурта с небольшим количеством лимонного сока, сахара и соли.

Лечебные кисели

Моя бабушка говорила, что если болит желудок, нужно каждый день пить кисель. Почему он полезен? Какие кисели лучше готовить?

Т.П. Берзина, г. Вологда

Кисель – традиционный славянский напиток, который многие воспринимают просто как вкусный десерт. На самом деле кисель – очень полезное блюдо. Он положительно влияет на правильную

работу желудка. Крахмал, являющийся основой киселя, обладает способностью обволакивать слизистую и тем самым защищает ее от воздействия агрессивной среды. Любой кисель нормализует пище-

варение, но конкретная польза зависит от состава напитка. К примеру, черничный кисель поможет при инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Яблочный кисель улучшает пищеварение и чистит желудок, потому что богат пектинами. Вишневый, брусничный и клюквенный кисели считаются природными антисептиками. Рябиновый кисель поможет в борьбе с заболеваниями печени или желчного пузыря. Но особенно полезным для желудка и кишечника считается овсяный кисель, который не очень популярен, но содержит много биологически активных веществ, необходимых для нормальной работы пищеварительной системы. Его также рекомендуют при отравлениях как средство очищения кишечника.

Важно: кисель нужно употреблять только в теплом виде, так как горячий напиток усиливает раздражение желудка.

Предлагаем вам несколько рецептов целебного киселя.

● **Овсяный кисель.** стакан овсяных хлопьев залить 1,5 стакана теплой воды, накрыть крышкой и оставить на 10-12 часов в тепле. Процедить, крупу убрать, а жидкость, посолив, поставить вариться, пока она не загустеет, при постоянном помешивании. Для вкуса можно добавить немного сливочного масла и меда. Овсяный кисель можно пить теплым, а можно использовать как десерт, предварительно охладив его в холодиль-

нике. Тогда он приобретает желеобразную консистенцию.

● **Калиновый кисель.** 1,5 стакана ягод, 3 ст. л. крахмала, 1 стакан сахара, 2 л воды. Ягоды протереть в пюре, поварить в воде 10 минут, процедить через сито. Снова поставить на огонь, всыпать сахар, крахмал развести в небольшом количестве холодной воды и влить в сироп. Довести до кипения и сразу снять огня.

● **Молочный кисель.** В кастрюлю налить 3 стакана молока, поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать 3 ст. л. сахарного песка, в 1 стакане холодного молока развести 3 ст. л. крахмала и вылить в кастрюлю. Размешать, поварить 3 минуты, добавить немного ванилина.

● **Яблочный кисель.** 3 средних яблока очистить от кожуры и сердцевин, нарезать на кусочки и отварить в 1,5 л воды до мягкости, после чего достать из отвара, перетереть в кашу и вернуть в кастрюлю. Добавить 2-3 ст. л. сахара и довести массу до кипения. 2 ст. л. крахмала развести в таком же количестве холодной воды и добавить в яблочную массу. Хорошо перемешать и остудить.

● **Черемуховый кисель.** стакан свежих ягод черемухи залить 1,5 стакана воды и кипятить в течение 20 минут. Тщательно перемешать и через сито отделить мякоть ягод от косточек. Добавить сахар и разведенный в небольшом количестве воды крахмал (1 ст. л.), довести до кипения и снять с огня.

Подавать в горячем или охлажденном виде. Кисель можно также готовить из сушеных ягод, предварительно замочив их на несколько часов в воде, или из черемуховой муки – измельченных в порошок сушеных ягод.

● **Черничный кисель.** 3 стакана ягод черники протереть через сито или измельчить в блендере, залить 1,5 л воды, добавить сахар по вкусу и, постоянно помешивая, довести до кипения. Всыпать тонкой струйкой 2 ст. л. крахмала, перемешать и выключить огонь.

● **Кисель из сухофруктов.** 200 г любых сухофруктов (для кишечника особенно полезен чернослив) промыть в теплой воде. В кастрюле залить их 3 стаканами воды, добавить несколько апельсиновых или лимонных корок, немного корицы и варить на слабом огне, пока фрукты не станут мягкими. Можно измельчить их в блендере и соединить с отваром. 3 ст. л. крахмала развести в стакане холодной воды и влить в отвар, довести до кипения. Этот кисель хорошо сочетается с йогуртом.

Вся польза льна

При болях в желудке я иногда пью отвар семян льна, помогает хорошо. А что еще можно из них приготовить?

Клара Витальевна Цапкина, г. Кострома

Лен – одно из лучших лекарственных растений при любых заболеваниях желудка. В его семенах содержится слизь, обволакивающая стенки желудка и защищающая их от воздействия агрессивной среды. Масло, богатое витаминами и жирными кислотами, способствует заживлению слизистой и обладает противовоспалительным действием. Семена льна помогают при запорах, так как слабят, но без побочных эффектов, которые есть у многих средств. Кроме того, льняное семя является натуральным сорбентом,

растворяя и выводя токсины из организма.

При болях в желудке нужно пить не только отвар, но и настой семян, который не требует варки. 1 дес. л. семян залить стаканом кипятка и настаивать 15 минут, постоянно помешивая, чтобы выделилось больше полезной слизи.

Льняное семя можно принимать толченым с большим количеством жидкости. Его слегка размалывают в кофемолке, но не слишком мелко, а утром и вечером съедают по 2 ст. л., заливая 2 стаканами воды.

Для профилактики кишечных проблем можно добавлять семена льна в любую выпечку. Особенно полезен хлеб, приготовленный из муки грубого помола с добавлением семян льна и тмина.

Из льняной муки, которую можно сделать самим, перемолов семена на кофемолке, готовится льняная каша на воде (1 часть муки на 1,5-2 части воды). Это блюдо предотвращает запоры и помогает заживлению слизистой при острых воспалительных заболеваниях кишечника. Вы можете также приготовить вкусный и полезный суп с льняными семенами.

Вам понадобится: 2 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица (мелко нарезать), 3 зубчика чеснока (измельчить), 4 моркови

(нарезать на кружочки), 3 стебля сельдерея, 1 маленький кабачок цукини (то и другое нарезаны на кубики), 5 ст. л. льняного семени и 2 л овощного бульона. Для вкуса – пара лавровых листочков, 2 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. душицы, 2 ст. л. томатной пасты. Плюс мясо курицы, которое было использовано для бульона. На среднем огне в большой кастрюле на растительном масле спассеровать лук, морковь, сельдерей, лен и приправы. Добавить чеснок, потушить еще 2 минуты и залить бульоном. Закинуть кусочки курицы, томатную пасту и варить 15 минут. Потом вложить кабачок, накрыть крышкой, дать повариться 5 минут. Перед подачей можно посыпать укропом и петрушкой, заправить сметаной.

Бананы – отрада для желудка

Правда ли, что для желудка полезны бананы? Сколько их нужно съедать, чтобы они помогли лечению гастрита?

З.П. Кудряшова, г. Москва

Во время обострения гастрита или язвы питание предполагает много ограничений, в том числе и сладостей, некоторых фруктов и ягод. В таких случаях на помощь придут бананы.

У них есть несколько замечательных свойств, делающих их хорошим продуктом при гастрите и язвенной болезни.

- Бананы богаты крахмалом, который обволакивает стенки желудка и защищает их от воздействия кислоты.

- Их мякоть содержит много витамина С, обладающего противовоспалительным действием и укрепляющего мелкие сосуды.

- Исследования показали, что в зрелых бананах присутствуют



соединения, обладающие антибактериальным действием.

- Бананы стимулируют рост новых клеток и тем самым способствуют заживлению.

- Наконец, в бананах содержится триптофан, улучшающий настроение и снижающий последствия стресса.

Поскольку бананы – достаточно калорийный продукт, с ними нужно соблюдать осторожность при склонности к лишнему весу. Съедайте в день 1-2 спелых банана, или добавляйте их в другие блюда.

Что можно приготовить с этими фруктами?

- **Витаминный салат.** 200 г моркови, сок 1 лимона, 2 банана, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, соль, перец. Морковь вымыть, вытереть, почистить, натереть на терке и положить ровным слоем на блюдо. Очистить бананы, нарезать их мелкими ломтиками и положить слоем поверх моркови. Полить соусом, приготовленным из сметаны, сока лимона и перца. Посыпать зеленью петрушки.

- **Суп-пюре.** 1 банка консервированной кукурузы, 2 банана, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 3 стакана молока. Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю и, добавив 3 стакана воды, вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с 2 ст. л. сливочного масла, развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой, варить 15-20 минут. Протереть суп через сито, добавить мелко нарезанные бананы, прогреть, посолить, подсластить и заправить маслом. Подавать с гренками или кукурузными хлопьями.

- **Пудинг.** 5 ст. л. риса, 6 бананов, 0,5 стакана сахарного песка, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 2 ст. л. папировочных сухарей, 1 ст. л. топленого масла, 0,5 л молока, 0,1 г ванилина, соль. Рис отварить на молоке, добавить масло, сахарный песок, соль, ванилин (можно изюм) и слегка остудить. Бананы очистить и нарезать кружочками. Осторожно перемешать рис, бананы и взбитые белки, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Запекать в духовом шкафу до готовности (15-20 минут).

- **Банановый хлеб.** 2 чашки обычной муки, 1 ч. л. соды, 1/4 ч. л. соли, половина пачки сливочного масла, 2 ст. л. йогурта или кефира, 3/4 чашки сахара, 2 взбитых яйца и главный ингредиент – 2,5 чашки перезревших бананов, размятых в кашницу с помощью вилки. Муку, соду и соль смешать в миске. В

другой посуде взбить размягченное масло, йогурт, сахар, добавить по одному яйца, продолжая взбивать массу, помешивая венчиком, а после них – бананы. Смешать с сухой смесью, выложить массу в

смазанную форму и поставить в нагретую до 175° духовку. Выпекается примерно час, но нужно проверять зубочисткой – проткнуть кекс, и как только тесто перестанет к ней прилипать, значит он готов.

ГОТОВИМ СЛИЗИСТЫЕ СУПЫ

Врач порекомендовал для лечения желудка готовить слизистые супы. Что это такое?

К.Д. Дрозд, г. Новосибирск

Действительно, для заживления слизистой полезны супы и каши, в которых содержатся продукты, выделяющие при готовке слизь. Она защищает стенки желудка и не дает кислоте разрушать их еще больше.

Из каких продуктов лучше готовить такие блюда?

Если воспалительный процесс обостряется, готовьте рисовые и овсяные отвары на воде. Рис считается одним из основных продуктов, полезных для желудка, он питателен, легко усваивается. Овсянка также хорошо действует на желудок за счет клетчатки, которая обволакивает слизистые.

• **Овсяный слизистый суп.** В кипящую воду насыпьте геркулес, варите на слабом огне до полного разваривания, не менее 1 часа, затем процедите через марлю или сито. Не протирая, доведите суп до кипения, добавьте немного соли,

охладите до 70° и заправьте яично-молочной смесью (льезоном). Для ее приготовления сырые яичные желтки проварите с молоком на водяной бане.

• **Рисовый суп на овощном бульоне.** В кипящий слабый бульон добавьте промытый рис. Варите 3 часа, после чего процедите. Слизистый отвар супа доведите до кипения, заправьте небольшим количеством соли.

Даже если у вас нет обострений, не пренебрегайте кашами из круп. Очень полезно чередовать крупы для приготовления каш: рис, гречу, пшено, пшеницу, кукурузу, овсяную и ячневую крупы. Каждая из них ценна по-своему. Только помните, что лучше варить обычные крупы, а не хлопья быстрого приготовления. Для разнообразия можете готовить каши не только на воде, но и на молоке, фруктовым отваре или на овощном бульоне.

● **Овсянка с бананом.** Отварите крупу на воде, добавьте немного соли и сливочного масла. Разомните вилкой сырой банан и размешайте его в каше. Такая каша стимулирует работу кишечника и оказывает заживляющее действие при заболеваниях желудка. Обволакивая стенки желудка, бананы препятствуют появлению новых дефектов и помогают лечить уже существующие язвочки.

● **Рис с яблоками.** В отварной рис добавьте свежее тертое яблоко. Так вы предотвратите закрепляющий эффект, свойственный рису, и придадите каше приятный вкус.

● **Злаково-фруктовая каша.** Отварите смесь круп (овес, пшеница, рожь, ячмень) до полуготовности. Затем слейте воду и добавьте немного молока. Когда каша сварится, добавьте в нее курагу и изюм.

● **Каша с тыквой.** Очистите 500 г тыквы, удалите семена и волокна, нарежьте кубиками и припустите в кастрюле, добавив сливочное масло и 150 г молока. После размягчения тыквы всыпьте 2,5 ст. л. пшена, риса или манной крупы, немного соли и сахара. Периодически помешивая, варите на слабом огне до готовности.

Доктор кориандр

Мне нравятся пряности, но из-за проблем с желудком пришлось от них отказаться. Может быть, запрещены не все специи?

А.А. Любимова, г. Таганрог

При гастрите и язве нужно избегать острых специй, особенно красного и черного перца. Но в то же время некоторые пряные растения для желудка даже полезны. Например, кориандр, который считается настоящим лекарством для желудка.

Кориандр, зелень которого более известна под именем «кинза», относится к семейству зонтичных. Семена этого растения, которое можно выращивать на дачных участках даже в северных регио-

нах нашей страны, используются в кулинарии, парфюмерии, косметике и, конечно же, в медицине. Они содержат много кальция, магния и фосфора, а также витаминов С, А, группы В. В них также содержатся вещества, обладающие противомикробным действием. Кориандр снимает спазмы гладкой мускулатуры и унимает боль в животе.

Настой кориандра готовится так: 1-2 ч. л. семян залить стаканом кипятка, дать настояться несколько минут и пить как чай.

Если пожевать семена кориандра, можно избавиться от тошноты и спастических болей в желудке.

Кориандровый чай (1-2 ч. л. молотых семян на 1 стакан воды) помогает бороться с аллергическими реакциями, способствует заживлению слизистой.

У кориандра практически отсутствуют побочные действия, за исключением редко встречающейся индивидуальной непереносимости, а потому использовать его в пищу можно в больших количествах, тогда и пища станет вашим лекарством.

Рецепты для сладкоежек

Я очень люблю сладкое, но у меня развилась язвенная болезнь. Неужели теперь придется совсем отказаться от сладостей?

Галина Весникова, г. Северодвинск

Диета при обострении язвы или гастрита предполагает значительные ограничения. Вам придется отказаться от сдобной выпечки, шоколада, конфет, печенья, пирожных, сладких газировок. Но это совсем не значит, что нужно полностью лишать себя сладкого. Такие ограничения могут сказаться на настроении, а это вам совсем не нужно. Просто необходимо заменить вредные десерты на полезные. Что можно вам посоветовать?

Приготовьте нежный рисово-творожный пудинг. Для его приготовления переберите и промойте 0,5 стакана риса и сварите его в смеси воды и молока (1 стакан воды и 1 стакан молока) с небольшой щепоткой соли. Немного остудите готовый рис и протрите его через сито. Потом добавьте 100 г творога, 2-2,5 ч. л. сахара, 1 яйцо. Все хоро-



шо перемешайте. Смажьте форму сливочным маслом и выложите в нее получившуюся массу. Накройте крышкой и доведите до готовности на водяной бане. Готовый пудинг подавайте со сметаной.

Полезны запеченные яблоки. 2 сладких яблока тщательно вымойте, промокните чистым полотенцем, аккуратно удалите сердцевину, оставив внизу яблока тонкое дно. В углубление положите 2 ч.

л. сахара или меда. Яблоки выставьте на противень и поставьте в заранее разогретую духовку при слабо включенном огне. Яблоки будут готовы, когда у них зарумянится кожица, а сами яблочки станут мягкими.

Попробуйте приготовить желе из простокваши. 0,5 стакана простокваши смешайте с 1 ст. л. сахарного песка и 0,5 ч. л. молотой корицы. 3 г желатина залейте холодной кипяченой водой. Когда он набухнет, разогрейте его на слабом огне, постоянно помешивая. Затем процедите его и охладите, а затем постепенно введите желатин в простоквашу, перемешайте, перелейте в форму и охладите.

Вашу потребность в сладком удовлетворит творожный крем. 1 яйцо слегка взбейте с 1 ст. л. сахара, поставьте на медленный огонь и разогрейте, постоянно помешивая. Снимите с огня, добавьте ст. л. сливочного масла, размешайте и

охладите. 200 г творога соедините с 50 г сметаны, добавьте щепотку ванилина и тщательно разотрите. Яйцо с сахаром и маслом добавьте в творог и слегка взбейте.

Из ягод можно приготовить вкусный мусс. 1 стакан ягод вымойте, обсушите и отожмите. Выжимки залейте холодной водой, вскипятите и процедите. Еще раз доведите до кипения, затем добавьте 0,5 стакана сахара. Размешайте и тонкой струйкой, постоянно помешивая смесь, всыпьте 1 ст. л. манной крупы. Доведите манку до готовности, снимите с огня и немного остудите (до 40-50°). Взбейте смесь и вылейте в форму. В ягодный сок добавьте немного сахара и подайте его с муссом. При повышенной кислотности желудочного сока выбирайте сладкие ягоды – малину, черешню, а при пониженной – кислые – смородину, крыжовник, вишню, бруснику и клюкву.

Чем заменить кофе?

Почему при гастрите запрещается кофе? Мне без чашечки этого напитка трудно представить свое утро.

Ксения Василенко, г. Калуга

Кофе содержит хлорогеновые кислоты, которые повышают секрецию желудочного сока, что вредно при гастрите и язве. К тому же он влияет на тонус кро-

венозных сосудов и перевозбуждает нервную систему. Особенно вреден кофе утром натощак, если вы ничего не съели сразу же после этого. Этот процесс, повто-

ряющийся часто, приводит как минимум к гастриту, а может, и к язвенному процессу со всеми его негативными последствиями и осложнениями.

Кофе можно пить, но не черный, а с молоком, некрепкий. Обязательно после чашечки кофе съесть что-то – творог, разваренную кашу, кусочек тоста с вареньем. Еще лучше пить кофе после еды, как десерт – именно так его употребляют в странах, где этот напиток особенно популярен.

Вы можете также заменить кофе на другие напитки, обладающие кофейным вкусом и ароматом, но не содержащие кофеина и вредных кислот. Это «кофе» из цикория, ячменя, корневища лопуха или желудей.

Чтобы сделать ячменный напиток самостоятельно, цельные семена обжарьте на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета, измельчите в кофемолке и

заварите в фарфоровом чайнике крутым кипятком. Дайте настояться 15 минут.

Желудевый напиток готовится по более сложной схеме, так как в сырых желудях содержатся ядовитые вещества. Они полностью распадаются при замачивании и термической обработке.

Для приготовления «кофейного» порошка желуды очистить от скорлупы с помощью орехоколки. После этого разрезать их тонким ножом на четвертинки, залить чистой водой и дать настояться 2 дня. Воду надо менять каждые 8-10 часов. После этого залить их кипятком и дать повариться 5 минут. Отвар слить, а желуды измельчить через мясорубку, получившуюся массу разложить на подносе и высушить в слабо нагретой духовке. Или подсушить их целиком, и уже сухие кусочки измельчить. Готовый порошок хранить в стеклянной банке под крышкой.

Личный опыт

Моя целебная каша

Когда у меня возникают проблемы с желудком, я готовлю целебную кашу по семейному рецепту. Взять любую крупу, но вместо обычной воды залить ее настоем лечебных трав, потомить на медленном огне 5-10 минут, а потом завернуть в одеяло на 30-40 минут. У меня гастрит с повышенной кислотностью, и я использую настои тысячелистника, подорожника, шиповника, ромашки, солодки. Может быть, это не самая вкусная еда, хотя мне кажется, что лучше, чем просто на воде. Зато в ней двойная польза – и целебная каша, и лечебный настой.

Мария Николаевна Головки, г. Белая Церковь

Целебное тминное молоко

В семенах тмина есть вещества, которые улучшают работу желудка, особенно при гастрите с пониженной кислотностью. Я использую тмин как приправу в самых разных блюдах, от домашнего хлеба до заправок к салатам. При болях в желудке, несварении, бурлении в кишечнике, если у вас нет непереносимости лактозы, поможет тминное молоко. В небольшую кастрюлю налить 1 стакан молока и добавить 1 ч. л. семян тмина. Довести до кипения, снять с огня, остудить, процедить. Этот же напиток, если в него добавить мед, хорошо согревает при первых признаках простуды.

Ведерникова Наталия, г. Тверь

Пряности для гастритника

У меня хронический гастрит, по осени и весной случаются обострения. В таких случаях приходится соблюдать диету. Но есть пресную пищу – удовольствия мало. Я почитал книги и выяснил, что не все специи и пряности находятся под запретом. Некоторые даже очень полезны, к тому же они придают разнообразие скучным блюдам. Можно добавлять куркуму. Она обладает заживляющим действием, и если есть ее в небольших количествах, то снимает воспаление. Шафран – тоже безопасная для желудка специя. Правда, у нее есть один недостаток – уж очень она дорогая. Но и требуется ее немного, буквально на кончике ножа добавишь в паровые котлеты или присыплешь куриную грудку – и вкус совсем другой. Каши можно сдабривать корицей, буквально малюсенькую щепотку на тарелку. В таком случае и сахара не надо.

Д.М. Василенко, г. Сочи

Лучшие целебные травы

Аир болотный

Это болотное многолетнее растение, которое также можно встретить на сырых лугах и вдоль берегов озер, используется в народной медицине с древнейших времен. Его корневища, которые и применяются в лечебных целях, содержат эфирные масла, фитонциды, гликозиды, дубильные вещества, а также витамины и минеральные вещества. Отвары, настои и настойки аира обладают болеутоляющим, успокаивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим, тонизирующим, спазмолитическим, желчегонным, мочегонным действиями. Благодаря этому они нашли свое применение в лечении заболеваний желудка.

Но есть очень важный момент, который нужно учитывать, когда вы встречаете рецепты с аиром, в которых указано просто «болез-



ни желудка» или «гастрит». Дело в том, что корневище аира можно в чистом виде использовать только при пониженной кислотности, так как он усиливает желудочную секрецию. Кроме того, при угрозе кровотечений аир повышает их риск, что опасно при язвенной болезни. В этих случаях его до-

пустимо использовать в составе сложных сборов, так его вредное действие нейтрализуется другими растениями. Если у вас гипотония, аир использовать тоже нельзя, так как он понижает давление.

- При пониженной секреции желудочного сока, сопровождающейся тухлой отрыжкой, рекомендуется принимать по четверти чайной ложки порошка, приготовленного из сушеных корневищ. Можно также просто пожевать свежий очищенный корешок.

- Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченного корневища заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Доливают кипяченой водой до первоначального объема и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды при гипоацидном гастрите.

- Для лечения язвенной болезни готовится такой сбор: корневища аира, цветки ромашки аптечной и корень окопника аптечного в равных частях. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами воды, кипятить в

течение 3 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

- Настойку из аира готовят так: залить измельченные корневища водкой в пропорции 1:10, настоять 2-3 дня в темном месте. Принимать по 20 капель до еды 2 раза в день при пониженной кислотности.

- При спастических болях в желудке приготовить следующий отвар: смешать 3 части плодов рябины и 1 часть измельченных корневищ аира. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, настоять час, довести до кипения, охладить, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 2-3 раза в день перед едой.

- Если заболевания желудка сопровождаются поносом, 2 ч. л. порошка аира заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа в плотно закрытой посуде. Затем процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

- Ванны с корневищами аира успокаивают нервную систему, что важно при гастритах и язвенной болезни. Для этого 250 г корневищ залить 3 л воды, поварить на среднем огне полчаса, процедить и вылить в наполненную теплой водой ванну.

Алоэ лекарственное

Алоэ, или столетник, – одно из самых популярных комнатных растений с заслуженной репута-

цией зеленого доктора. Благодаря своим свойствам оно широко используется в народной медицине.



Традиционная медицина также не обошла его вниманием. Алоэ часто применяют в качестве основного ингредиента разнообразных лекарственных препаратов. Используют это растение и для борьбы с заболеваниями желудка. Такое применение возможно из-за противомикробных, противовоспалительных и стимулирующих свойств этого растения.

Довольно часто его применяют при хронических гастритах (особенно при пониженной кислотности), при появлении сильных болей в области желудка. Также оно способно ускорить выздоровление при наличии язвенной болезни желудка.

● **Алоэ с медом и грецкими орехами.** Срежьте несколько нижних листочков алоэ и положите их на 3-4 дня в холодильник. Затем отожмите из них сок, смешайте с медом и измельченными грецкими орехами. Придерживайтесь такого соотношения: на каждую ложку сока берите 5 ложек меда и 3 ложки орехов. Такое лекарство

употребляйте внутрь по 1 ст. л. за полчаса до еды. Курс лечения продолжайте до 1 месяца.

● **Свежий сок.** Принимайте просто сок из нижних листьев алоэ. Но будьте готовы к тому, что он имеет горький вкус. Чем дольше вы его выдерживаете в холодильнике (от 3-4 дней до 2 недель), тем слабее будет горечь. Принимайте его по 1 ч. л. трижды в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

● **Сборная настойка.** Полстакана измельченных листьев алоэ смешать с 1 стаканом меда и настаивать в темном месте не меньше трех суток. Затем добавить 1 стакан хорошего красного натурального вина и оставить еще на сутки. Принимать эту настойку по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

● **Алоэ с медом.** Отлично способствует рубцеванию язв смесь листьев алоэ с медом. Свежие листья надо выдержать в холодильнике некоторое время: если температура в холодильнике от 2° до 4°, то листья следует выдерживать в течение 15-20 суток, а при температуре от 6° до 8° – 9-15 суток. По истечении этого срока листья моют, очищают от колючек, убирают поврежденные места, пропускают через мясорубку и смешивают с медом 1:1. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды, заливая 0,5 стакана холодной кипяченой воды. Курс лечения 3 недели, затем перерыв 10 дней, после которого курс следует повторить снова.

Алтей лекарственный

Алтей — родственник садовой мальвы с небольшими бледно-розовыми цветками. Встречается он в основном в южных районах России и Украины. В лечебных целях используется корневище. В нем содержится большое количество слизистых веществ, крахмала, пектина, а также жирные масла, каротин и другие витамины. В народной медицине алтей чаще всего применяется для лечения кашля, бронхитов, воспаления легких, так как он обладает хорошим отхаркивающим действием. Но пригодится он и при заболеваниях желудка, так как его слизи защищают стенки от воздействия кислоты, снимают воспаление, обезболивают, уменьшают спастические боли.

В аптеках продается сладкий сироп алтея и таблетки на его основе для лечения кашля. Но при гастрите или язвах лучше использовать холодный настой или отвар.

● **Холодный настой.** 1 ст. л. измельченных корней заливают на час 1 стаканом холодной кипя-



ченой воды, процеживают. Принимают каждые 2 часа по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой. Для вкуса можно добавить немного меда или сахара.

● **Отвар.** 2 ст. л. измельченного корня заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, помещают на водяную баню и нагревают полчаса. Охлаждают, процеживают, отжимают сырье. Принимают в теплом виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день во время или после еды.

Вахта трехлистная

Вахта — это очень ценное лекарственное растение, богатое биологически активными соединениями. Наибольшее их количество

накапливается в листьях после цветения, поэтому заготавливать вахту лучше как раз в июле-августе. Собирают крупные мясистые листья

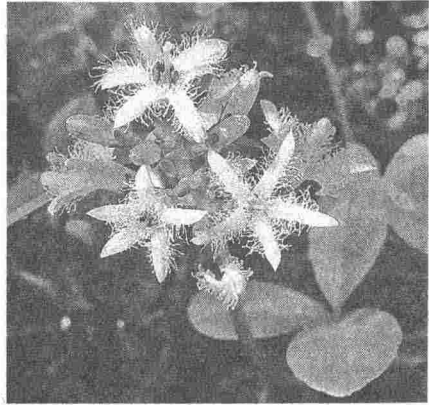
вместе с коротким черешком. После сушки листья должны сохранить зеленый окрас и не почернеть.

Основные лекарственные вещества вахты – это горечи. Они усиливают секрецию желез желудочно-кишечного тракта, повышают аппетит и улучшают процесс пищеварения. Кроме того, листья вахты оказывают противовоспалительное, слабительное и ранозаживляющее действия.

В основном вахта используется для лечения заболеваний желудка (гипоацидный гастрит) и кишечника. Она устраняет метеоризм, запоры, увеличивает секрецию желчи.

- **Настой листьев вахты.** 2 ст. л. измельченных листьев залить стаканом кипятка и поставить на водяную баню на 15 минут. Охладить, процедить и отжать остатки. Объем, который получился, нужно развести кипятком до полного стакана. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана за полчаса до приема пищи.

- **Спиртовая настойка листьев вахты.** 10 г измельченных



листьев вахты залить 50 мл медицинского спирта. Настаивать 3 недели. Процедить. Принимать ежедневно по 10-15 капель 3 раза в качестве желчегонного средства.

- **Водочная настойка вахты.** 100 г свежесобранных листьев залить 1 л водки. Настоять 2 недели в теплом темном месте, процедить. Принимать при приступах лихорадки.

- **Порошок из сухих листьев вахты** принимать по 1 г 2 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита.

Горец змеиный

Горец змеиный (змеевик, раковая шейка) – распространенное многолетнее растение, которое любит селиться на берегах рек, солнечных опушках лесов и на окраинах болот. В лечебных целях используется его корневище,

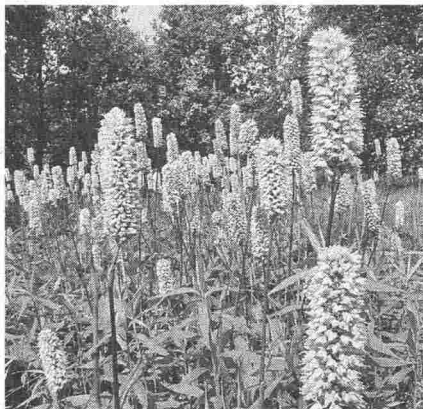
которое заготавливают в мае или осенью, после того как погибнет надземная часть.

В корневище содержится большое количество дубильных веществ, органических кислот, крахмала и белка, витамина С,

каротина и антиоксидантов. Средства на его основе имеют сильные вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и успокаивающее действия. Народная медицина применяет препараты корневищ горца змеиногo при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, нервных расстройствах, внутренних кровотечениях.

- **Молодые побеги и листья** горца съедобны, и их используют в приготовлении салатов и супов. Это особенно актуально весной, когда возникает недостаток витаминов.

- **Порошок.** Сушеные измельченные корни смолоть в кофемолке. 1 г порошка смешать с медом и мякишем белого хлеба, взятых в равных частях. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды при яз-



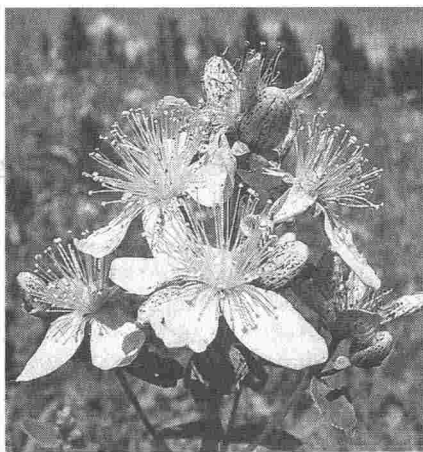
венной болезни и желудочных кровотечениях.

- **Отвар.** 1 ст. л. измельченного корня залить 1 стаканом кипятка и варить 20 минут, настоять полчаса, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Зверобой продырявленный

Зверобой продырявленный в диком виде встречается на сухих лугах и полях, но его можно выращивать и на дачных участках. В лечебных целях используются побеги растения вместе с цветками. В них содержатся эфирные масла, обладающие антибактериальным и противовоспалительным действием, антиоксиданты, дубильные вещества, витамины.

Обладает дезинфицирующим, противовоспалительным и вяжущим действием. Трава растения улучшает кровоснабжение вну-



тренних органов, возбуждает желудочную секрецию, оказывает спазмолитическое, желчегонное действия. Лекарствами из зверобоя пользуются для лечения желудочно-кишечных заболеваний, нарушений в работе печени, желчного пузыря и др.

- При заболеваниях органов пищеварения применяйте отвар. 1,5 ст. л. сырья залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на кипящей водяной бане в течение 30 минут. Затем охладите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 4 ст. л. сбора (зверобой, можжевельник, золототысячник, мята, ромашка в равных частях) залить 1 л кипятка, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс – 10 дней.

- Принимать 30 капель настойки зверобоя (можно приобрести в готовом виде в аптеке) за 20-30 минут до каждого приема пищи.

Одно время рекомендовали даже постоянно пить чай из зверобоя, чтобы повышать защитные функции организма. Однако потом выяснилось, что эту траву нельзя использовать слишком часто и в больших количествах. В этом случае она может вызвать повышенную выработку мужских половых гормонов.

Кроме того, средства из зверобоя несовместимы с антидепрессантами, оральными контрацептивами и противосудорожными препаратами. С осторожностью надо относиться к приему лекарств из зверобоя и при гипертонической болезни.

Личный опыт

Лечусь семенами подорожника

Многие знают про пользу листьев подорожника и заготавливают их. Они помогают при кашле, лихорадке, проблемах с печенью. Я тоже собираю листочки, сушу и готовлю целебные настои, с помощью которых лечу свой желудок. У меня сниженная кислотность, из-за этого нередко возникает воспаление. Но еще лучше, чем листья, помогают семена. Когда столбики подорожника становятся сухими, я отправляюсь собирать урожай, обдирая семена. После этого подсушиваю их на печке. Если начинает побаливать желудок, 1 ст. л. семян заливаю 1 стаканом кипятка в термосе, настаиваю час и процеживаю. Готовый настой пью по 1-2 ст. л. за полчаса перед каждой едой. Иногда добавляю их в салаты и супы – вкуса особого они не имеют, но помогают выработке желудочного сока.

П.Р. Кучкова, г. Пермь

Календула лекарственная

Календула, или ноготки, служит украшением дачной клумбы, одновременно снабжая нас очень ценным лекарственным сырьем. Препараты ее цветков оказывают противовоспалительное, бактерицидное, успокаивающее, спазмолитическое, мочегонное действие.

При приеме внутрь календула избавляет от нарушений в пищеварительной системе. Она снимает напряжение гладких мышц в стенках желудка, кишечника и печени. А также усиливает выделение пищеварительных ферментов и желчеобразование. При воспалениях и повреждениях слизистых оболочек желудка и кишечника она способствует восстановительным процессам.

- При гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки используйте отвар цветков календулы. 2 ст. л. измельченного сырья залейте 2 стаканами кипятка и нагревайте на водяной бане в течение 15 минут. Охладите, процедите. Принимайте 3-4 раза в день по 1/4 стакана.

- Вы можете использовать лечебный сбор, который обладает более сильным действием. Смешайте в равных долях цветки календулы и ромашки аптечной, а также тысячелистника обыкновенного. Приготовьте отвар как в предыдущем варианте.

- При остром гастрите приго-



товьте травяной сбор, взяв по части цветков календулы, травы хвоща полевого, семян укропа, травы зверобоя и листьев подорожника. Все перемешайте и измельчите. В эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. л. смеси и залейте ее 0,5 л кипятка. Накройте крышкой и настаивайте в течение часа. Когда остынет, процедите. Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

- Можно приготовить целебное масло. Цветки помещаются в стеклянную банку, которую нужно закрыть и выставить на солнце. Через некоторое время на дне образуется лечебное масло календулы. Принимайте его в небольших количествах по утрам до еды или добавляйте в салаты и каши.

Кипрей узколистный

Иван-чай любит селиться на просеках, полях и лугах, на месте сгоревшего леса. Встретить его можно повсеместно, поэтому заготавливать его ценные в лекарственном отношении листья несложно. Они содержат флавоноиды, оказывающие спазмолитическое и желчегонное действие, дубильные вещества, обладающие вяжущим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием, слизи, что обеспечивает смягчительные и обволакивающие свойства, способность снимать воспаления, утолять боли, успокаивать и снимать судороги. В них есть также пектин, витамины, особенно витамин С (его здесь в 3 раза больше, чем в апельсинах!).

Уникальный состав определяет многообразие целебных свойств иван-чая. Это обволакивающее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, болеутоляющее, противосудорожное средство. По своим противовоспалительным свойствам иван-чай превосходит все лекарственные растения. Средства из листьев кипрея успокаивают нервную систему лучше, чем валериана.

Иван-чай широко используется в лечении различных заболеваний желудка, но чаще всего в составе сборов.

- Смешать по 4 части травы зверобоя продырявленного, ли-



стьев подорожника большого, по 3 части цветков кипрея узколистного, семян укропа огородного, по 1 части травы сушеницы топяной, травы хвоща полевого, лепестков розы белой, цветков календулы лекарственной, по 2 части травы репейника обыкновенного, 7 частей верхушек цветков тысячелистника обыкновенного. 1 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по половине стакана 4 раза в день за 15-20 минут до еды при затянувшемся гастрите.

- Смешать по 3 части цветков кипрея узколистного, травы душицы обыкновенной, травы тысячелистника обыкновенного, листьев подорожника большого, по 2 части травы горца птичьего, корня девясила высокого, цветков календулы

лекарственной, листьев грецкого ореха, по 1 части травы пижмы обыкновенной, семян укропа огородного. 3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды при хронических гастритах с пониженной секреторной функцией желудка.

- Равные части цветков кипрея узколистного, травы тысячелистника обыкновенного, травы золототысячника зонтичного, корней горечавки перекрестнолистной. 1 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по половине стакана 4-5 раз в день перед едой при хронических гастритах с пониженной кислотностью.

- 2 ст. л. листьев кипрея узколистного залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день для профилактики и лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

- По 2 части листьев кипрея узколистного, цветков липы сердцевидной, по 1 части плодов фенхеля обыкновенного, цветков ромашки аптечной, смешать. 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1-2 стакана в день в несколько приемов для профилактики и лечения язвенной болезни желудка.

- По 2 части корня кипрея узколистного, корня алтея лекарственного, корня окопника лекарственного,

корня солодки голой, 1 часть травы чистотела большого, смешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5-7 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды при язве желудка.

Вы также можете приготовить копорский чай – полезный для желудка тонизирующий напиток, который раньше ценился так же, как черный листовый чай.

Собрать листья иван-чая в начале цветения, промыть их и рассыпать в тени на чистой бумаге или ткани слоем 5 см. В течение суток листья должны подсохнуть и завялиться в тенистом месте. После этого скрутить листья между ладонями так, чтобы из них сформовать небольшие рулетики размером примерно 30х100 мм.

Листья катать в ладонях до тех пор, пока они не потемнеют и не начнут давать сок. После чего их нужно уложить послойно (ширина слоев не должна быть больше 5 см) в широкую эмалированную посуду и укрыть плотной влажной тканью. Посуду поставить в теплое место на 6-12 часов. Убедиться в том, что чай созрел, можно по изменению травянистого запаха на насыщенный цветочно-фруктовый.

Последний этап – сушка. Для этого каждый скрученный лист нужно мелко нарезать и расстелить на плоских противнях, накрытых пергаментной бумагой или калькой, слоем 1-1,5 см.

Сушить листья при температуре 100° около часа. Дверцу духовки лучше держать открытой, постоян-

но перемешивая листья и следя за тем, чтобы чайники при сдавливании ломались, но не превращались в пыль. Хорошо просушенный чай имеет цвет черного настоящего чая,

но с более насыщенным и крепким ароматом.

Заваривать копорский чай как обычный в фарфоровом чайнике или термосе.

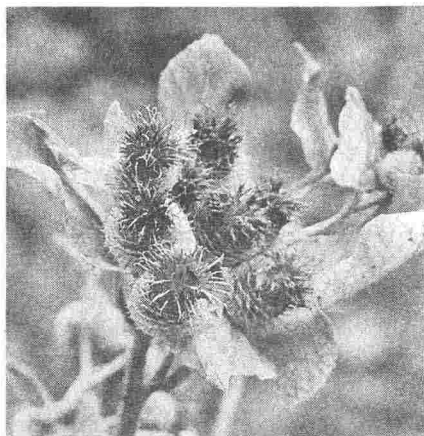
Лопух большой

Этот распространенный повсеместно сорняк является ценнейшим лекарственным растением. В его корневищах и листьях содержатся эфирное и жирные масла, дубильные, горькие вещества, аскорбиновая кислота, алкалоиды, антиоксиданты, каротин. В них много витаминов А, С, Е, Р и группы В, а также большое количество минеральных веществ: хром, кобальт, железо, магний, фосфор, калий, кремний, натрий, цинк, небольшое количество кальция, меди, марганца, селена и серы.

Эфирное масло корня лопуха замедляет рост вредных бактерий, некоторые из содержащихся в нем алкалоидов эффективны против инфекционных болезней, а фенолы оказывают антимикробное действие.

- Для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта весной можно добавлять в овощные соки немного сока свежей зелени лопуха – не больше 1 ч. л. на 1 стакан.

- При воспалительных процессах в желудке следует на протяжении двух-трех недель съедать каждый день по четыре-пять све-



жевыкопанных молоденьких корней лопуха. Важно помнить, что свежие корни через несколько часов начинают терять свои полезные качества.

- Для повышения кислотности желудка, устранения боли, вызванной гастритом, советуют пить 2-3 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды сок свежих листьев лопуха с медом (1:1).

- Порошок из корней лопуха, смешанный с медом, снижает кислотность желудочного сока. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца.

- Народное средство от хронического гастрита — настой и отвар корней лопуха. 1 ч. л. измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настаивать 12 часов. Процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

- При приготовлении отвара 1 ч. л. измельченного корня залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут на малом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. л. отвара 3 раза в день.

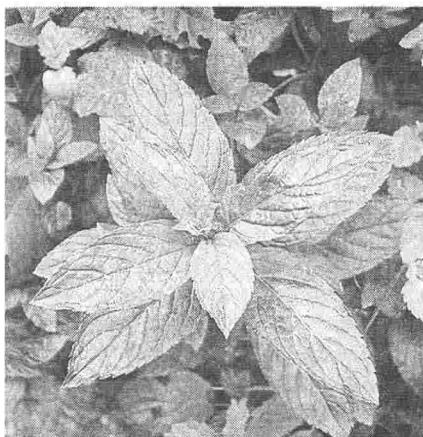
Мята перечная

Мята — одно из древнейших лекарственных средств в арабской, китайской и японской медицине. В древности мята считалась лучшим растением, стимулирующим работу мозга и улучшающим память. Также листья добавляли в мед. Это снадобье использовалось для освежения дыхания после приема пищи. Гиппократ и Авиценна назначали мятную воду при головных болях и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В листьях и соцветиях мяты содержится особенное эфирное масло с большим количеством ментола. Это вещество обладает охлаждающим и вяжущим действием. Ментол оказывает расслабляющее действие на мышцы, улучшает кровообращение.

Капли и масло, настойки и настои из листьев мяты принимают при воспалительных процессах, тошноте, метеоризме, спазмах кишечника, а также как желчегонное и противоспазматическое средство.

- При гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах, болезнях печени, желчно-



го пузыря, изжоге, вздутии живота, диарее, кишечных коликах, тошноте приготовьте настой листьев мяты. Насыпьте в чашку 1 ч. л. измельченной мяты и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут. Пейте по 1 ст. л. каждые 3 часа.

- Для уничтожения запаха изо рта, для улучшения пищеварения, как профилактическое средство пейте чай с мятой по 1 стакану в день.

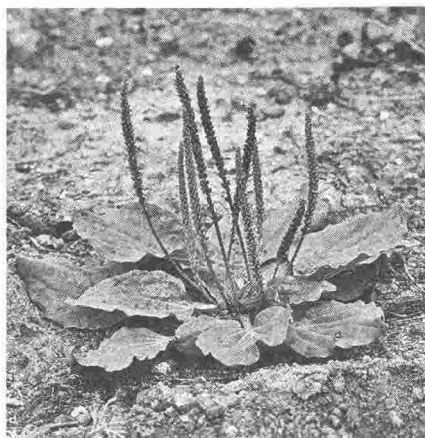
Поскольку мята стимулирует секрецию желудочного сока, ее нежелательно принимать в чистом виде при гиперацидном гастрите.

Подорожник большой

В народной медицине используются практически все виды подорожника, но наилучшими лечебными свойствами обладает подорожник большой. Экспериментально установлено, что его листья оказывают ранозаживляющее, бактерицидное и противовоспалительное действие, обладают противоаллергическими и кровоостанавливающими свойствами. Вдобавок подорожник оказывает вяжущее действие и обладает способностью регулировать секрецию желудка, причем это растение оказывает регулирующее действие как при пониженной, так и при повышенной секреции желудка. Листья подорожника содержат ряд веществ, обладающих антиязвенным действием. Поэтому препараты подорожника рекомендуются в качестве седативного, болеутоляющего и спазмолитического средства при язвенной болезни желудка и гастритах с повышенной кислотностью.

Кроме всего прочего, подорожник способен отрегулировать обмен веществ, тонизировать иммунную систему, насытить организм необходимыми витаминами и микроэлементами. Поэтому его можно применять не только для лечения различных заболеваний, но и в профилактических целях.

Подорожник имеет только одно противопоказание, причем лишь внутреннего применения, — его



нельзя использовать при повышенной кислотности желудочного сока.

- В качестве одного из лечебных средств при язвенных болях, если кислотность не повышена, рекомендуется пить натошак по 1 ст. л. сока подорожника 3 раза в день в течение 2 месяцев.

- Можно готовить настой из свежих или сушеных листьев — 1 ч. л. на 1 стакан кипятка.

Но лучше всего подорожник работает в составе сложных сборов.

- Равные части листьев подорожника большого, мяты перечной, травы полыни горькой, зверобоя продырявленного, шалфея лекарственного, цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, корня аира обыкновенного, одуванчика лекарственного, аралии маньчжурской. Приготовить настой из 1 ч. л. сбора и 1 стакана кипятка.

Принимать по 1/3-1/2 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка с пониженной желудочной секрецией.

- 4 части листьев подорожника большого, 3 части листьев и цветков ежевики, по 2 части травы чабреца, пустырника, по 1 части травы вероники лекарственной, корня валерианы. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, томить в духовке 30 минут, процедить. Принимать в 4 приема за 15 минут до еды при язвенной болезни желудка.

- По 2 части листьев подорожника большого, цветков ромашки аптечной, по 1 части травы тысячелистника обыкновенного, плодов шиповника коричневого. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе в течение 5-6 часов, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой при язвенной болезни желудка.

- Равные части листьев подорожника большого, травы зверобоя продырявленного, пустырника, плодов можжевельника. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических гастритах с пониженной кислотностью.

При язве желудка поможет также масляная настойка подорожника большого: 1 часть сырых листьев подорожника залить 4 частями растительного масла, настаивать 1 месяц (сухие листья можно настаивать в растительном масле несколько часов на водяной бане), смесь процедить и отжать. Принимать по 15 мл 5 раз в день.

При запорах помогают настой семен подорожника (1 ч. л. на 1 стакан кипятка), а также сок подорожника с медом (1:1).

Ромашка лекарственная

Ромашка – наиболее часто используемое в народной медицине лекарственное растение, к тому же повсеместно распространенное. В ее соцветиях содержатся эфирное масло, витамины, флавоноиды, органические кислоты, горечи и др. Только в ней есть вещество хамазулен, обладающее противовоспалительным действием. Оно разрушается при кипячении, поэтому в большинстве слу-

чаев используются не отвары, а настои ромашки.

При лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта растение зарекомендовало себя как антимикробное, противовоспалительное, болеутоляющее, спазмолитическое, ветрогонное, заживляющее лекарство.

Она возбуждает аппетит, усиливает пищеварительные процессы, расслабляет гладкие мышцы,



устраняет спазмы. Ее назначают при остром и хроническом гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и энтероколитах

- При спазмах и диарее залейте 3 ст. л. цветков ромашки 1 стаканом кипятка. На водяной бане настаивайте в течение 30 минут. Охладите. Пейте 2 раза в день по полстакана после еды.

- При гастритах, воспалительных или язвенных болезнях желудка и кишечника готовьте более

слабый настой цветков. Для этого 2 ч. л. сырья заварите 1 стаканом кипятка и дайте настояться в течение 4 часов. Процедите и пейте в теплом виде как чай по 1/4 стакана дважды в день. Также можно усилить лечебный эффект настоя, сочетая ромашку с календулой и тысячелистником (все 3 компонента берутся по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка).

- При болях в желудке и спазмах заполните свежими цветками стеклянную банку, залейте растительным маслом. Настаивайте на кипящей водяной бане в течение 2 часов. Процедите, принимайте по 1 ч. л. 2-3 раза в день.

Даже применяя безобидную на первый взгляд ромашку, надо знать меру. После слишком длительного использования народных лекарств с этим компонентом может появиться повышенная раздражительность, вспышки гнева и т.п. Иногда же бывает наоборот — наблюдается угнетение нервных процессов, появляются вялость, понижение тонуса мышц.

Укроп огородный

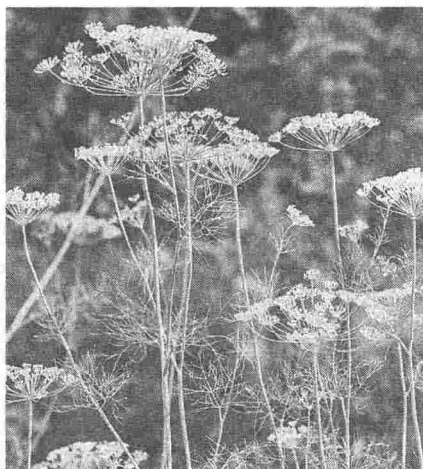
Без зелени укропа трудно себе представить многие блюда. Но одновременно он является и очень ценным лекарственным растением. В его листьях и стебле соли железа, калия, кальция, фосфора, эфирные масла. Богаты они не-

насыщенными жирными маслами и веществами, нормализующими обмен веществ и предотвращающими развитие опухолей. Эфирные масла укропа обладают антимикробным, антиоксидантным и дезинфицирующим свойствами.

Свежую зелень укропа или отвары из высушенной травы, а также порошок из семян назначают при гастритах с пониженной кислотностью. Кроме того, укроп предотвращает спазмы, помогает при икоте.

- Для улучшения пищеварения, при спазмах желудка воспользуйтесь настоем семян укропа. 1 ч. л. семян залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 30 минут. Процедите и остудите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

- При гастрите с пониженной кислотностью сделайте лекарственный сбор. Смешайте в равных частях семена укропа, семена тмина, листья мяты, траву сушеницы топяной, траву спорыша, соцветия тысячелистника, соцветия



тия ромашки, корень валерианы. 2 ст. л. сбора залейте 500 мл кипятка, настаивайте в термосе 8 часов. Принимайте 4-5 раз в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Проводите курс лечения 1,5-2 месяца.

Чага (березовый гриб)

Березовый гриб, или чага, широко известен в народной медицине. Его используют как общеукрепляющее и противовоспалительное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Мякоть чаги содержит уникальный набор полезных веществ. Полифенольные соединения имеют обеззараживающее, мочегонное, кровоостанавливающее и противоопухолевое воздействие. Лигнин является натуральным

сорбентом, выводит из организма токсины. Абиетиновая кислота обладает угнетающим воздействием на развитие вирусов. Много в чаге органических кислот, дубильных веществ.

Березовый гриб надо долго вымачивать, причем нельзя использовать кипяток, так как из-за него теряется значительная часть полезных веществ. Лучше хорошо промойте чагу проточной водой, затем поместите в эмалированную или стеклянную (но не пластмас-

совую) посуду и залейте прохладной кипяченой водой, настаивайте 4 часа. Когда гриб размокнет, измельчите его: либо натрите на терке, либо пропустите через мясорубку.

Запомните самое главное — воду, в которой вы его замачивали, не выливайте, она пригодится для приготовления настоя.

Если вы хотите использовать высушенный гриб, сначала замочите его в воде комнатной температуры и оставьте на 4-5 часов, после чего воду слейте в другую емкость, а гриб натрите на терке.



Способы приготовления лекарственных средств будут отличаться в зависимости от заболеваний желудка.

• **При нулевой или пониженной кислотности желудочного сока** возьмите по 1 ч. л. травы золототысячника зонтичного и полыни горькой, корней аира болотного, листьев вахты трехлистной и грибной массы чаги. Смешайте сбор. Залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сырья, нагревайте на водяной бане 30 минут, охладите, процедите, отожмите и добавьте 0,5 стакана настоя чаги (в котором замачивали его), размешайте. Пейте настой по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день.

• **При нормальной или повышенной кислотности желудочного сока** возьмите по 4 ст. л. листьев подорожника большого, травы зверобоя продырявленного и сушеницы топяной, 2 ст. л.

травы горца птичьего, по 1 ст. л. листьев мяты перечной, плодов тмина и грибной массы чаги. Залейте 2 стаканами кипятка 2 ст. л. получившейся фитосмеси, настаивайте ночь, процедите, отожмите и добавьте 0,5 стакана настоя чаги, размешайте. Пейте настой по 0,5 стакана через час после еды 4 раза в день. Принимайте настой в течение месяца, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

• **При изжоге** вымоченный и измельченный березовый гриб залейте кипяченой водой температуры 50° в соотношении 1:5 (0,5 стакана гриба на 2,5 стакана воды), настаивайте в термосе в течение 2 суток. Затем процедите, добавьте 2 стакана воды, в которой замачивался гриб. Приготовленный таким образом настой чаги храните в холодильнике не более 4 суток. Принимайте по 1/4 стакана при изжоге.

Целебная таволга

Рядом с нашей дачей есть большие заросли таволги, которую иногда называют также лабазником. Все лечебные свойства этого растения не перечислишь. Оно и микробов убивает, и воспаления снимает. Но полезнее всего таволга для желудка – она снимает спазмы, воспаления, а если есть полипы, поможет справиться и с ними. Кроме сушеных листьев для настоев, в июле-августе я готовлю настойку из свежих цветков. Для этого большой стакан цветков заливаю 1 л водки и кладу 2 ч. л. сахара. Настаиваю в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Принимаю при болях в желудке 3 раза в день по 1 ч. л. за полчаса до еды, запивая водой.

Валентина Михайловна Якушина, Тверская обл., Кимрский р-н

Лекарство из мха

В прошлом году моя жена сильно кашляла и по совету доктора купила упаковку исландского мха (цетрарии). Ее бронхит прошел быстро, и половина пачки осталась. А у меня как раз появились боли в желудке. Листая старые газеты, я нашел рецепт средства, которое очень хорошо помогает при гастрите. И там как раз требовался этот мох. Я докупил недостающие ингредиенты и сделал целебный сбор. Лекарство действовало просто волшебным образом – уже через 2 дня желудок меня больше не беспокоил. Готовится это средство так: надо смешать в равных частях семена льна, измельченный корень алтея и исландский мох. 2 ст. л. залить 2 стаканами воды, оставить на ночь, с утра поварить на водяной бане 5 минут, процедить. Выпить в течение дня за полчаса до еды по трети стакана.

Дмитрий Николаевич Кудеяров, г. Санкт-Петербург

Полезные советы

Психологические истоки болезни

Правда ли, что проблемы с желудком связаны с определенными негативными эмоциями?

Н.П. Вергина, г. Казань

По мнению психологов, почти 90% хронических заболеваний, не связанных с непредвиденными ситуациями (производственными вредностями, травмами, отравлениями), так или иначе связаны с нервной системой и эмоциями. Желудок здесь не исключение — он тонко реагирует на любые скачки эмоционального фона и может многое рассказать о человеке и его мыслях.

Как говорят специалисты по психосоматике, через пищеварительный тракт, и желудок в частности, на психологическом уровне происходит приобретение и усваивание нового, избавление и очищение от чего-либо старого и ненужного. Через желудок и кишечник проходит приобретенная в процессе жизни мудрость. Но

только одни ее усваивают, а другие просто пропускают через себя, ничего полезного из пройденного опыта не оставив в голове, третьи же оставляют себе все, не разбираясь, нужно им это или нет.

Когда еда попадает в ротовую полость, то она нуждается в пережевывании. Как известно, чем лучше прожуете, тем проще будет переваривать. Также и с идеями: когда вы собираетесь проделать какую-либо работу, то заранее продумываете мелочи, прокручиваете в голове или на бумаге план действий. Между пережевыванием пищи и подготовкой к работе существует прямая взаимосвязь.

Человек, который жует старательно и долго, так же старается разбить будущую работу на множество кусочков, чтобы потом

было удобнее и легче ее выполнять.

Следующим этапом пищеварения является продвижение еды по пищеводу. Если у вас появились проблемы с этим органом, то это может говорить о том, что разрушились какие-то важные для вас убеждения. Видно, что-то выбило вас из колеи настолько, что вы не в состоянии больше ничего брать от жизни. В этом случае будет полезно каждый день повторять такие слова: «Мне достаточно того, что у меня есть. Я прочно стою на ногах».

Желудок отвечает за усваивание идей в целом. Желудочные болезни показывают, что человек боится нового и не может усвоить, «переварить» какую-либо идею, либо не хочет или боится выполнять какую-либо работу. Сидящий глубоко внутри страх, тревога могут вызвать несварение желудка, диспепсию, различные нарушения пищеварения.

Длительная неопределенность, неуверенность могут вызвать гастрит, который усугубляется, если человек злится. Ведь любая злость вызывает воспаление в организме, а гастрит — это воспалительное заболевание слизистой. Говорите себе самому слова любви, повторяйте их регулярно. Скажите себе, что вы в полной безопасности. Эта простая мысль помогает при большинстве проблем желудочно-кишечного тракта.

Сильный сжимающий страх — причина изжоги и спазмов желудка. В некоторых случаях изжога

может говорить даже о неврозе. Можно сказать, что желудок переваривает (или отказывается переваривать) не только пищу, но и чувства. Если вы не в состоянии «проглотить» какое-то чувство, то оно будто стремится выйти обратно вместе с кислотой. Говорите себе каждый день: «Я дышу полной грудью, свободно и легко. Я в безопасности и доверяю процессу жизни».

Бывает, что страх сопровождается мыслями о том, что вы недостаточно хороши, сильным желанием понравиться окружающим. Если вы «съедаете» себя мыслями о своей неполноценности, злитесь на себя, то гастрит может перерасти в язву желудка или язву двенадцатиперстной кишки. Говорите себе: «Я спокоен. Внутри меня мир и покой. Я прекрасен. Я люблю и одобряю себя. Все прекрасно».

Отрицание, неприятие какой-либо мысли или идеи может вызвать тошноту. Правильная мысль на этот случай: «Я доверяю процессу жизни, который приносит мне только пользу». Если при этом вы сильно боитесь чего-то нового, незнакомо — то дело дойдет и до рвоты. Скажите себе в этом случае: «Я с радостью впускаю в свою жизнь новое, которое несет мне только пользу». Когда человек позволяет другим людям взять над собой контроль, при чувстве полной незащитности может случиться пищевое отравление. Правильная мысль: «Я осознаю свою индивидуальность. Я обладаю силой и мудростью, чтобы самостоятельно решать свои проблемы».

Аутогенная тренировка

Как правильно проводить аутотренинг при гастрите? Какие формулы лучше при этом использовать?

Елена Пришвина, г. Рязань

Аутотренинг, направленный на исцеление, – абсолютно безопасное средство, которое поможет вам излечиться от болезни и, более того, сохранить здоровье своего желудка. Давно доказано, что человек, регулярно настраиваясь на выздоровление, исцеляется от болезней намного быстрее.

Вы должны внушить себе следующие мысли.

- Вы здоровы, ваше здоровье укрепляется день ото дня.

- Вы молоды, время не властно над вами: вы сохраняете энергию, здоровье и красоту вопреки своему возрасту; ваш биологический возраст не совпадает с фактическим, вы много моложе, чем люди вашего возраста; вам удастся удерживать поставленную перед собой планку на протяжении многих лет.

- Вы красивы, ваша красота не меркнет с годами, но становится все более яственной, зрелой и совершенной.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Произносите вслух, негромко:

«Мой организм здоров и наполнен энергией. Мой желудочно-кишечный тракт абсолютно здоров и работает бесперебойно. Он впи-



тывает все полезные вещества из пищи, которую я потребляю, и удаляет все жмыхи и отходы, которые образуются после утилизации пищи. Мой желудок – настоящий молодец, он никогда не привередничает, радует меня своей четкой работой, позволяет мне есть все, что я считаю нужным и возможным. Мой кишечник – отличный, работающий как часы механизм. Я благодарен своему желудочно-кишечному тракту, я люблю свой желудок и свой кишечник, они – мои верные друзья и помощники».

Таким образом можно «разговаривать» и благодарить все органы и системы вашего тела. Попробуйте, и вы достаточно скоро заметите результат.

Учимся расслабляться

Я очень нервный человек, из-за чего, сама понимаю, регулярно сталкиваюсь с обострениями язвенной болезни. Как можно научиться снимать нервное напряжение?

Р.Л. Житкова, г. Пенза

Для того чтобы как-то предупредить вредные последствия стресса, рекомендуется использовать методы релаксации. Во время такого расслабления снижается психофизиологическая активность нашего организма. Отдых можно устроить в любое время суток, ведь не всегда есть возможность поспать на работе и восстановить потраченную энергию. С помощью этого метода вы научитесь быстро расслабляться в течение рабочего дня, чтобы потом взяться за работу с новыми силами. При регулярных занятиях релаксацией в течение нескольких месяцев уменьшается общее состояние тревожности, повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам, и если у вас есть склонность к желудочным заболеваниям, риск обострений значительно снизится.

Один из доступных методов релаксации – произвольная регуляция дыхания. Если внимательно посмотреть на то, как мы дышим, то процесс дыхания можно разбить на четыре фазы.

Первая – это вдох. В это время воздух проходит по бронхам и на-

полняет альвеолы – мешочки с воздухом, из которых состоят легкие.

Вторая фаза – это пауза, во время которой воздух остается в легких. Здесь осуществляется газообмен между воздухом и кровью.

Во время третьей фазы – выдоха – отработанный воздух покидает легкие.

В заключительной фазе легкие находятся в покое и не наполнены воздухом. Чем глубже дыхание, тем больше кислорода поступает в кровь.

Особенно эффективно диафрагмальное дыхание, когда во время вдоха надувается живот. Обычно так дышат мужчины, у женщин же грудной тип дыхания, когда во время вдоха поднимается грудная клетка, а объем живота почти не изменяется. Метод глубокого дыхания представляет собой быстрый способ успокоиться в стрессовой ситуации.

Дыхательное упражнение состоит из четырех этапов.

1 Займите удобное положение, закройте глаза. Положите левую руку ладонью вниз на область

пупка, а правую руку положите на левую.

2 Представьте себе пустой сосуд, находящийся внутри вас, там, где лежат ваши руки. На вдохе вообразите, как воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот сосуд. По мере заполнения его воздухом ваши руки будут подниматься вместе с животом. Продолжая вдох, представляйте, что сосуд целиком заполняется воздухом. При этом сначала наполняются те отделы, которые расположены внизу, а потом воздух последовательно надувает отделы, находящиеся в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 3 секунды.

3 Задержите дыхание, сохраняйте воздух внутри сосуда и повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 3 секунд.

4 Медленно начните выдыхать – опустошать сосуд. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа должна быть не меньше продолжительности двух предыдущих этапов, то есть примерно 6 секунд.

Это упражнение следует повторять от 3 до 5 раз. Поначалу можно не заметить никаких признаков расслабления, но после 1-2 недель регулярных занятий вы приобретете способность моментально расслабляться в любых ситуациях, даже если они будут очень напряженными.

Кроме того, это упражнение очень полезно непосредственно для желудка, так как массирует брюшную полость, улучшает кровоснабжение ее органов, тем самым помогая выздоровлению.

Китайская гимнастика

На Востоке существует много полезных методик оздоровления. Посоветуйте какое-нибудь несложное упражнение, которое можно выполнять в преклонном возрасте для оздоровления желудка.

И.П. Басаргина, г. Архангельск

Можем посоветовать вам такое упражнение, которое снимает нервное и физическое напряжение

и благотворно действует на здоровье всех органов брюшной полости, в том числе и желудка. Его

используют в китайской народной медицине.

Расстелите на полу одеяло, положите подушку. Лягте на правый бок головой к северу. Верхнюю одежду желательно снять. Голову слегка наклоните вперед. Лежащая сверху рука выпрямлена без напряжения, ладонь повернута книзу и находится в области тазобедренного сустава. Другая рука лежит на подушке в нескольких сантиметрах от головы, ладонью вверх. Верхняя часть туловища откинута назад. Лежащая сверху нога согнута под углом 120° и лежит на нижней, которая почти выпрямлена.

Расслабьте все мышцы тела и головы. Сосредоточьте внимание на точке живота, расположенной на 4-5 см ниже пупка. Отвлекитесь от

посторонних раздражителей. Думайте о процессе дыхания. Прodelывайте это в течение десяти дней.

Дышите через нос, рот должен быть закрыт. Дышите ровно, глубоко и спокойно. Глаза прикройте, но совсем не закрывайте, так, чтобы свет был едва виден.

При вдохе мысленно произносите слова: «Я спокоен, в меня входит здоровье, энергией наполняется кровь». На выдохе: «Выпускаю отработанное, ненужное, болезненное».

Выполняйте это простое упражнение ежедневно. Хотя, как кажется, оно не направлено именно на желудок, тем не менее его исцеляющая сила очень велика, и уже скоро вы заметите значительные улучшения.

Упражнения при гастрите

У меня гастрит с повышенной кислотностью. Я следую диете, лечусь травами. Говорят, что есть и гимнастика, которая помогает в лечении желудка. Какие упражнения нужно выполнять?

Д.С. Илялова, г. Волгоград

При хронических гастритах гимнастика помогает нормализовать выделение желудочного сока, а также привести в порядок моторику желудка. Она способна уменьшить воспаление, стимулирует восстановление клеток желудка. Большой желудок получает больше кислорода, питательных

веществ и энергии, а значит, быстрее приходит в норму.

Упражнения, которые вы выполняете в медленном темпе, монотонно, непосредственно перед едой или сразу после нее, способны снизить кислотообразование. Такие упражнения ведут к тому, что больше крови достается

мышцам, а не желудку. К тому же ваше внимание сосредоточено на выполнении упражнений, а не на мыслях о вкусной еде.

При гастрите с повышенным кислотообразованием можно посоветовать следующий комплекс упражнений. Он очень простой, его можно выполнять в любом возрасте.

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Опускайте и поднимайте голову, поворачивайте голову налево и направо. Повторите 10 раз.

- Исходное положение то же. Руки выпрямите вперед. Вращайте кистями – по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите 10 раз.

- Исходное положение то же. Согните руки к плечам, сжав кисти в кулак. Поочередно разгибайте руки вверх – по 10 раз.

- Исходное положение то же. Выпрямите руки вперед. На вдохе разведите слегка расслабленные руки в стороны. На выдохе верните руки в исходное положение, немного скрестив их. Повторите 10 раз.

- Исходное положение то же. Поставьте руки на пояс. Отведите правую ногу в сторону. Вернитесь в исходное положение. То же самое – левой ногой. Повторите 10 раз.

- Сидя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отведите правую руку вправо, потом вверх, при этом туловище наклоняйте влево, делая вдох. На выдохе возвращайтесь в исходное положение.

Симметрично повторите для левой руки. Повторите по 8 раз для каждой руки.

- Лежа. Согните правую ногу в колене, подтяните к себе скользящим движением, не отрывая от пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое левой ногой. Повторите по 10 раз для каждой ноги.

- Лежа. Согните ноги в коленях. Не отрывая стопы от пола, наклоните обе ноги вправо. Вернитесь в исходное положение, то же самое – влево. Повторите по 10 раз.

- Исходное положение то же. Выпрямите руки. Отведите правую руку вверх, положите ее на пол, при этом слегка повернув туловище вправо. То же самое повторите для левой руки. По 8 раз для каждой руки.

- Лежа. Поднимите правую руку вверх, одновременно согните левую ногу, скользя стопой по полу, – вдохните. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите по 8 раз для каждой ноги.

- Лежа. Согните руки в локтях с опорой на них, согните ноги в коленях, опираясь на стопы. Расслабьте и уроните правую руку, левую руку. Потом расслабьте и разогните в колене правую ногу, левую ногу. Повторите 6 раз.

- Лежа на левом боку. Левая рука выпрямлена, левая нога полусогнута. Поднимите правую руку, вдохните. Согните правую ногу, прижмите правой рукой колено к груди, сделайте выдох. Повторите 8 раз.

- Исходное положение то же. Поднимая одновременно правую руку и правую ногу, вдохните. Сгибая ногу и руку, подтяните колено к животу, наклоните голову, сделайте выдох. Повторите 6 раз.

- Стоя на четвереньках. Наклоняя голову, прижимая подбородок к груди, сделайте вдох. Скользящим движением передвигайте правую ногу вперед между руками. Сделайте выдох. Повторите по 7 раз для каждой ноги.

- Стоя на четвереньках, поднимите левую руку в сторону, вверх. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох. Повторите 10 раз для каждой руки.

- Стоя. Поднимите руки вверх. Теперь расслабьте одно за другим кисти, предплечья, плечи, уроните руки вниз вдоль туловища. Слегка наклонив голову и плечи вперед, покачайте расслабленными руками. Повторите 8 раз.

- Стоя, ноги на ширине плеч. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, приподнимите, встряхните и расслабьте левую. Повторите по 8 раз для каждой ноги.

- Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед. Расслабьте плечи, предплечья и кисти. Покачайте расслабленными руками вправо-влево в течение 1 минуты.

Лечебные движения при язве

Можно ли выполнять какую-то гимнастику во время обострений язвенной болезни? Они у меня периодически случаются, а поскольку я много двигаюсь, не хочу в это время терять форму.

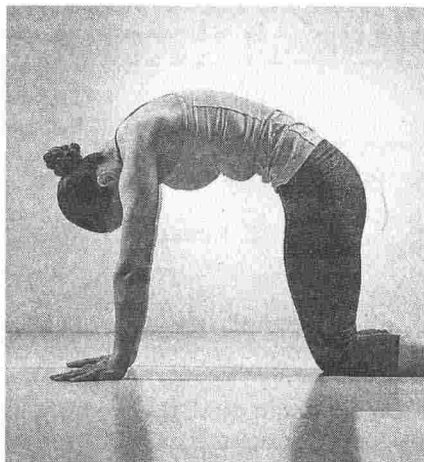
Н. Арбекина, г. Москва

Во время острого периода язвенной болезни, когда есть угроза осложнений, нужно соблюдать щадящий режим физических нагрузок. Ни в коем случае нельзя выполнять никаких упражнений, связанных с сильным напряжением брюшных мышц, поднятием тяжестей, гимнастику для пресса. Но и совсем не двигаться тоже вредно, так как из-за застоя крови и лимфы заживление язвы будет

протекать медленнее. Необходимо найти золотую середину. Например, следующий комплекс упражнений, который вы можете выполнять даже во время постельного режима.

- Лежа на спине, сомкнутые ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Одновременно сгибать и разгибать пальцы рук и ног. Повторить 6-8 раз. Дыхание свободное.

- Исходное положение то же.



Свободный вдох и выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

- Лежа на спине, руки опираются на локти. Одновременно опустить кисти и стопы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Дыхание свободное.

- Лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Согнуть руки в локтях и выпрямить. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

- Полминутки-минуту полежать спокойно. Дыхание свободное.

- Лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Развести носки в стороны, затем соединить, стараясь, чтобы ноги полностью поворачивались от бедра внутрь и кнаружи. Повторить 4-6 раз.

- Лежа на спине, ноги соединены. Поднять плечи вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

- Лежа на правом боку, руки вдоль туловища. Отвести прямую левую ногу в сторону, затем вернуться в исходное положение. Перевернуться на левый бок и то же проделать на левом боку. По 4-6 раз на каждом боку.

- Лежа на животе, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 6-10 раз. Темп средний.

- Лечь на живот, спокойно полежать полминуты.

- Встать на четвереньки. Выпрямиться и встать на колени, вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза.

- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы находятся у ягодиц. Развести колени – вдох, соединить – выдох. Повторить 2-4 раза.

- Лежа на спине, согнуть руки в упоре на локтях. Поднять таз, опустить. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

- Лежа на спине, ноги вытянуты. Одновременно совершать круговые движения кистями рук и стопами ног по часовой и против часовой стрелки. По 4-6 раз в каждую сторону.

- Лежа на спине, опустить правую стопу вниз, а кисть левой руки поднять вверх, то же проделать левой ногой и правой рукой. Выполнять без остановки по 4-6 раз в каждом направлении.

- Лежа на спине, руки вдоль туловища. Расслабиться, сделать спокойный вдох и полный выдох. Повторить 2 раза.

Эффективный точечный массаж

Точечный массаж хорошо помогает мне при головных болях, насморке. Есть ли какие-то точки, которые можно использовать при проблемах с желудком?

Е. Исакова, г. Миасс

Конечно, точечный массаж с успехом применяется и при лечении гастритов и язвы.

Правда, нужно учитывать, что у этого метода есть свои противопоказания. К ним относятся:

- кожные заболевания и повреждения, наличие родинок и бородавок в области, на которую требуется надавливать,
- повышение температуры тела.

Некоторые специалисты утверждают, что любой массаж можно проводить только вне обострений или при случайно возникших редких симптомах. Так что будьте осторожны и следите за своими ощущениями. Чтобы верно определять ту или иную точку, запомните важное правило: нужное место либо болезненно при надавливании, либо имеет едва заметное углубление.

При хроническом гастрите или язве желудка вам понадобится воздействовать на следующие точки.

«Точка долголетия» – примерно на 4 см ниже колена, чуть ближе к внешней стороне голени.

«Жизненный центр» – симметричные точки справа и слева от позвоночника, ближе к середине каждой лопатки. Самостоятельно вы вряд ли сможете их достать, вам потребуется чья-то помощь.

«Висячий колокол» – на 3 см выше косточки в области щиколотки на внешней стороне ноги.

«Большой бокал» – на стопе под косточкой в области щиколотки с внутренней стороны ноги.

«Каменные ворота» – на 4 см ниже пупка.

«Море энергии» – под пупком.

Также запомните несколько дополнительных точек, массаж которых надо делать после основных, перечисленных выше.

● Точка на 4 см выше кисти руки на линии от большого пальца (наискосок от видимой выдающейся косточки).

● Симметричные участки на внутренней части голени, на 5 см выше косточек в области щиколоток. Массируйте их, сидя с вытянутыми ногами.

Также вам может понадобиться экстренный массаж несколь-

ких точек, чтобы быстро снять острую боль (как при гастрите, так и при любых других нарушениях, при которых вы чувствуете боль в желудке):

- Точка точно посередине между пупком и местом соединения нижних ребер. Надавливайте на нее не дольше 1-2 минут.

- Точки на расстоянии 5-6 см слева, справа и снизу от пупка. Правую и левую массируйте одновременно.

Если у вас появилась тяжесть в желудке или другие подобные неприятности, попробуйте прием, который поможет, где бы вы ни находились: на работе, на улице,

в транспорте. Просто разотрите ладони друг о друга, чтобы они немного покраснели и согрелись. Затем основательно помассируйте со всех сторон указательный, средний и безымянный пальцы. Каждый палец разминайте от основания (у ладони) до подушечки (у ногтя), включая и ее саму.

Воздействуя на биологически активные точки на указательном пальце, вы регулируете работу желудка. Также этому способствует разминание среднего (связанного с кишечником) и безымянного (имеющего отношение к печени) пальцев. Если будете стимулировать эти области регулярно, то ваше пищеварение заметно улучшится.

Соковая терапия

Мне подарили на день рождения соковыжималку, и я хочу начать лечиться с помощью соков. У меня и мужа есть проблемы с желудком. Какие соки можно использовать?

К.С. Ларичева, г. Чебоксары

Лечение заболеваний желудка натуральными свежесжатыми соками – доступный многим и вкусный способ. В плодовых соках, помимо витаминов, микроэлементов и других не менее полезных веществ, содержатся биологически активные компоненты, которые способны влиять на деятельность желудочных желез. Например, яблочный, виноград-

ный, апельсиновый, лимонный соки способны усилить секрецию желудочного сока, а малиновый, вишневый, наоборот, снижают его выработку. Более полезными для пищеварения считаются разведенные водой плодовые соки. В них меньше сахара, они не так перегружают ферментную систему.

Следует помнить о том, что при употреблении фруктовых и некоторых овощ-

ных соков в больших количествах может вызвать диспепсию – расстройство пищеварения. Особенно это касается пожилых людей и детей, у которых способность желудочных желез к перевариванию и усвоению этих соков несколько снижена.

Кроме традиционных соков, приготовленных из плодов, в лечении желудка используются и соки, получаемые из лекарственных растений. Выход сока из них небольшой, лучший способ получить его – пропустить зелень или корневища через мясорубку и вручную отжать через марлю, поскольку соковыжималка может просто не сработать.

Какие соки можно порекомендовать при разных формах гастрита?

При гастрите с пониженным кислотообразованием

- Сок подорожника блошиного: 1 ст. л. развести в 50 мл теплой воды и пить за 15-30 минут до еды в течение 1-4 недель.

- Сок из измельченных корней аира: 1 ч. л. сока развести в 100 мл воды и принимать перед едой.

- Ананасовый сок: рекомендуется пить 200 мл сока 2 раза в день за 30 минут до еды. В ананасовом соке высокое содержание бромелайна – протеолитического фермента, который участвует в расщеплении белков и тем самым способствует пищеварению.

- Морковный сок также помогает при любом гастрите, успокаи-

вающая ноющие боли в животе и нормализуя пищеварение. Пить по 50 мл 2 раза в день.

При гастрите с повышенным кислотообразованием

- Сок свежей белокочанной капусты способствует нормализации кислотности, тем самым уменьшая боли. Также он помогает заживлению эрозий желудка и предупреждает их появление. Следует принимать по 0,5-1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды в теплом виде.

- Сок из листьев свежего зеленого салата обладает выраженной способностью уменьшать боли в желудке, и при регулярном употреблении этого сока слизистая оболочка желудка, которая повреждается при воспалении, быстро восстанавливается. Сок из большого пучка листьев пить с добавлением меда 1 раз в день после еды в течение недели.

Если гастрит протекает со склонностью к небольшим желудочным кровотечениям, то в этом случае эффективен сок пастушьей сумки (1-2 ч. л. на 1 стакан воды). В нем много витаминов К и С, которые способствуют остановке кровотечений. Таким же эффектом обладает прокипяченный сок герани (10 мл на стакан воды), который принимают 2 раза в день.

Разведенный лимонный сок, выпитый за полчаса до еды, способен улучшить аппетит и пищеварение при гастритах с пониженным кислотообразованием.

Два варианта обертываний

Могут ли помочь при заболеваниях желудка обертывания?

Я слышала, что они очень полезны для здоровья внутренних органов.

Валентина Михайловна Борисова, г. Ростов-на-Дону

Действительно, при гастрите и язвенной болезни желудка используются водные процедуры, в том числе и обертывания, которые стимулируют заживление язвы и восстановление слизистой оболочки. Вы можете чередовать прохладные и горячие обертывания. Но предварительно проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы не было осложнений, — в острые периоды заболеваний тепловые процедуры могут навредить.

Прохладное обертывание

Поперек кровати расстелите широкое шерстяное одеяло, на него положите мокрую, хорошо отжатую простыню.

Лягте на мокрую простыню, и попросите близких сразу же вернуть себя слева и справа так, чтобы на груди и на животе один конец закрывал другой, а на ногах каждый конец заворачивался за правую и левую ногу отдельно.

Затем пусть вас закроют разостланным под простыней шерстяным одеялом и сверху накроют еще ватным одеялом.

Длительность процедуры от 1 до 2 часов. После каждой процеду-

ры простыню надо прополаскивать в чистой теплой воде и просушивать, а после 3-4 процедур простыню надо стирать.

Горячее обертывание

Большое махровое полотенце сложите в 2-3 раза так, чтобы его ширина закрывала живот. По длине полотенце должно быть таким, чтобы после обертывания вокруг живота один конец заходил за другой на 30-40 см.

Еще одно махровое полотенце сложите таким же образом, но оно должно быть чуть шире. Первое полотенце смочите горячей водой, нагретой до 60°.

Отожмите его и быстро оберните вокруг живота. Сверху наложите второе, сухое полотенце и затем одеяло. Лягте в постель на спину, хорошо укутавшись ватным одеялом, и полежите 20 минут. Потом наденьте сухое белье и отдохните в постели 1 час.

Эта процедура способствует усилению кровообращения в области желудка, кишечника, печени, помогает рассасыванию рубцов, обладает болеутоляющим действием.

Личный опыт**Дыхание для живота**

Я всегда любила носить узкую одежду – брюки, кофточки, юбки – так, чтобы они плотно обтягивали талию. Шла на жертвы ради красоты, тем более что мне удалось сохранить стройность почти до старости. Когда у меня появились проблемы с желудком и кишечником, никак не могла их связать с тем, что мой живот почти весь день находился под давлением. И удивлялась, откуда у меня гастрит, – ела я правильную пищу, не курила, наследственность хорошая. Позднее прочитала в одной книге, что постоянное стягивание живота нарушает кровоснабжение желудка, из-за чего он начинает болеть. Я ослабила свою одежду и в дополнение стала выполнять дыхательную гимнастику – брюшное дыхание. Мы, женщины, в основном дышим грудью, и перейти на такой тип поначалу сложно. Но если регулярно дышать так, чтобы наполнять воздухом живот, потом привыкаешь. И самое главное – всем органам брюшной полости становится намного легче. Во всяком случае, для меня простое изменение в одежде и правильное дыхание оказались достаточными, чтобы забыть о своем гастрите.

Н.В. Зябликова, г. Хабаровск

Энергия исцеления

Всем, у кого есть проблемы с желудком, советую попробовать методику его оздоровления по системе К. Ниши. Мне она помогла очень хорошо. Все здесь основано на энергии исцеления. Ничего сложного в процедуре нет. Сначала потрите руки, чтобы они стали горячими. Положите ладонь правой руки на область желудка там, где сходятся реберные дуги. Левую ладонь положите на левую сторону спины напротив желудка – это несложно. Держите руки на этих местах 10-15 минут. Ощущайте, как энергия, проходящая через руки, насыщает и наполняет желудок здоровыми вибрациями. Повторяйте такое прогревание несколько раз в день, и скоро заметите улучшения.

Е.Т. Микулина, г. Санкт-Петербург

Дорогие читатели!

Следующий номер «Аптечки-библиотечки»
будет посвящен лечению уха, горла, носа.

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Из-за чего возникают насморк, гайморит, отит и ангины, ведь простуда виновата не всегда.
- Как правильно лечить болезни, чтобы не принести вреда.
 - Народные средства и лекарственные травы, которые помогут справиться с инфекцией.
 - Процедуры домашней физиотерапии.
- Меры профилактики заболеваний и простые и надежные способы укрепления иммунитета.

В продаже с 9 ноября!

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Аптечка-библиотечка», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

*Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни с **10:00 до 19:00** по московскому времени.*

© «Аптечка-библиотечка» №11(58).

Выходит 1 раз в месяц с декабря 2009 г.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Регистрационный номер ПИ № ФС77-27731 от 05.04.2007 г.

Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА. Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Аптечка-библиотечка».

Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая Образцовая типография, филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14. Подписано к печати 22.09.2015. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 12 октября. Установочный тираж: 220 000 экз. Цена свободная. Заказ № 7119

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.